

Laura Haapakoski

**”Ensimmäistä kertaa minusta tuntuu, etten ole
”viallinen” vaan herkkyys on parisuhteessamme
voimavara”**

Erityisherakkyys parisuhteessa

Opinnäytetyö

Kevät 2019

SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Sosionomi (AMK)



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysala

Tutkinto-ohjelma: Sosionomi (AMK)

Tekijä: Laura Haapakoski

Työn nimi: ”Ensimmäistä kertaa minusta tuntuu, etten ole ”viallinen” vaan herkkyys on parisuhteessamme voimavara”: Erityisherkyys parisuhteessa

Ohjaaja: Arja Hemminki

Vuosi: 2019 Sivumäärä: 102 Liitteiden lukumäärä: 2

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia, kuinka erityisherkit kokevat herkkyytensä vaikuttavan parisuhteeseen. Tavoitteena oli etenkin lisätä ymmärrystä siitä, mitä positiivista erityisherkit kokevat herkkyytensä tuovan parisuhteeseen. Erityisherkyys on synnynnäinen ominaisuus, jossa yksilöllä on tavanomaista herkemmin reagoiva hermojärjestelmä.

Teoriaosassa kuvataan erityisherkkyyteen, parisuhteisiin ja rakkauteen liittyviä olennaisimpia teorioita ja tutkimuksia. Tutkimusaineisto kerättiin laadullisella Webropol-kyselyllä, joka julkaistiin erityisherkillä suunnatussa Facebook-ryhmässä. Vastauksia kertyi runsaasti, 124 kappaletta. Aineisto analysoitiin teemoittelemalla.

Tutkimuksen perusteella erityisherkyys selkeästi vaikuttaa myös parisuhteeseen, koska se on olennainen osa yksilön temperamenttia ja tätä kautta vaikuttaa kaikkien yksilön elämässä. Se ei kuitenkaan ole yksilön ainoa merkittävä piirre. Yleisimmin kyselyn vastauksissa mainittuja herkkyyden hyötyjä parisuhteen kannalta ovat vahva empatiakyky ja taipumus syvälliseen pohdintaan, joiden kautta toisen ymmärtäminen on helpompaa. Usein taipumus pohtia asioita syvästi saa aikaan myös tarpeen avoimeen keskusteluun, joka mahdollistaa molemminpuolisen ymmärryksen kehittämisen. Tämä auttaa myös syvällisen yhteyden kokemuksen luomisessa ja lisää sitoutuneisuutta suhteeseen. Erityisherkyys on tilanteesta ja tulkinnasta riippuen joko haastava tai hyödyllinen ominaisuus. Siihen, kumpana herkkyys enemmän koetaan suhteen kannalta, vaikuttaa esimerkiksi kumppanin suhtautumistapa herkkyyteen ja se, kuinka kuormittavaa arki on. Kun erityisherkyys hyväksytään ja huomioidaan arjessa, sen edut pääsevät parhaiten esiin.

Avainsanat: Erityisherkyys, Aistitiedon käsittelyn herkkyys, Parisuhde, Rakkaus

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree Programme in Social Services

Author: Laura Haapakoski

Title of thesis: "For the first time I feel like my sensitivity is not a fault. Instead it has become an asset for our relationship": Sensory processing sensitivity in a relationship

Supervisor: Arja Hemminki

Year: 2019 Number of pages: 102 Number of appendices: 2

The purpose of this thesis was to study how highly sensitive people experience their sensitivity affects their romantic relationships. Mostly from positive perspective; what positive sensitivity can bring to the relationship.

The theoretical part describes previous studies and theories of sensory processing sensitivity, love and relationships. The data of this study was collected with a qualitative Webropol survey. A link to the survey was published in a closed Facebook-group for highly sensitive people. The survey got 124 answers in two days. Responders were highly sensitive people who had experience of being in a relationship. Data was analysed by using thematic analysis.

Based on the results of this study most of the responders experience that sensitivity affects their romantic relationships in many ways because it is significant part of the person's temperament. At the same time, it is not the only personality trait that has an effect on the relationship. The most commonly described positive sides of being highly sensitive were ability to feel empathy for others and to consider things deeply. Those facilities work as benefits for the relationship because they, for example enable ability to make compromises by understanding partner's feelings and increase willingness to achieve a deep connection and an open communication with the partner. Sensory processing sensitivity can be a helpful and challenging trait at the same time depending on the situation and the way of thinking. For instance, a way that the partner reacts and shows either understanding or judgement against sensitivity has a huge effect on how highly sensitive person him/herself feels about the trait. When sensitivity is accepted and acknowledged in a daily life, its positive effects are more noticeable.

Keywords: Highly sensitive person, Sensory processing sensitivity, Relationship, Love

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract	3
SISÄLTÖ.....	4
Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo.....	6
Käytetyt termit ja lyhenteet	7
1 JOHDANTO.....	8
2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA	10
2.1 Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset.....	10
2.2 Aiempia tutkimuksia erityisherkkyydestä ja parisuhteesta.....	10
3 ERITYISHERKKYYS OMINAISUUTENA	12
4 TEMPERAMENTTI JA PERSOONALLISUUS	16
4.1 Temperamentin ja persoonallisuuden ero	16
4.2 Temperamentin ja ympäristön yhteensopivuus	18
4.3 Sosiaalisuuden ja elämyksien tarve erityisherkillä yksilöllä	18
5 RAKASTUMINEN JA RAKKAUS	21
6 KIINTYMYSSUHDETEORIA JA TUNNETAIDOT	24
6.1 Kiintymyssuhteen kehittyminen	24
6.2 Kiintymyssuhde aikuisilla ja sen vaikutus parisuhteeseen	25
6.3 Tunteet ja tunnetaidot	27
7 PARISUHDE	29
7.1 Parisuhteen määrittely käsitteenä	29
7.2 Parisuhteen vaiheet	31
7.3 Sitoutuminen	33
7.4 Parisuhdekäsitykset ja sitoutuminen ennen ja nyt.....	34
7.5 Odotukset ja toiveet parisuhteessa	39
8 PARISUHTEEN HAASTEET JA VOIMAVARAT	41
8.1 Parisuhteen kriisit.....	41
8.2 Riitely ja riitojen taustalla vaikuttavat tunteet.....	42
8.3 Muutokset ja niiden hyväksyminen.....	43

8.4 Kumppanin erilaisuus, haaste ja rikkaus	45
8.5 Kommunikointi ja sosiaalinen tuki parisuhteessa	48
9 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	52
9.1 Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus	52
9.2 Määrällinen tutkimus osana tätä opinnäytetyötä	53
9.3 Kyselyn toteutus.....	53
9.4 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus.....	57
9.5 Aineiston analysointi	59
10 TULOKSET	61
10.1 Kyselyyn vastanneiden taustatietoja	61
10.2 Erityisherkkyyden positiiviset puolet parisuhteen kannalta.....	66
10.3 Parisuhteen muodostuminen ja kestävyys	68
10.3.1 Parisuhteen määrittely: tapailun muuttuminen parisuhteeksi	68
10.3.2 Koetut tunteet suhteen alkuvaiheessa	69
10.3.3 Kokemuksia erityisherkkyyden vaikutuksista suhteen muodostumiseen tai keston	71
10.3.4 Kumppanin suhtautuminen herkkyyteen	72
10.4 Parisuhteen arki	74
10.4.1 Erityisherkkyyden huomiointi arjessa ja kumppanilta saatu tuki	74
10.4.2 Kommunikointi parisuhteessa	77
10.4.3 Erimielisyydet ja riitely.....	79
10.4.4 Parisuhteen hoitaminen	81
11 JOHTOPÄÄTÖKSET	85
12 POHDINTA.....	91
LÄHTEET.....	96
LIITTEET	102

Kuva-, kuvio- ja taulukkoluettelo

Kuvio 1. Erityisherkkyyys parisuhteessa -kyselyyn vastanneiden ikäjakauma	61
Kuvio 2. Erityisherkkyyys parisuhteessa -kyselyyn vastanneiden kuvaukset oman herkkyyden ilmenemisestä	62
Kuvio 3. Aika, jonka Erityisherkkyyys parisuhteessa -kyselyyn vastanneet ovat tienneet omasta erityisherkkyydestään.	63
Kuvio 4. Erityisherkkyyys parisuhteessa -kyselyyn vastanneiden kokemus omasta sisään-/ulospäin suuntautuneisuudesta	64
Kuvio 5. Erityisherkkyyys parisuhteessa -kyselyyn vastanneiden määritelmät omasta elämys-/turvallisuushakuisuudesta.....	64
Kuvio 6. Erityisherkkyyys parisuhteessa -kyselyyn vastanneiden parisuhdestatukset.....	65
Kuvio 7. Erityisherkkyyys parisuhteessa -kyselyyn vastanneiden seurustelusuhteiden määrä.....	65

Käytetyt termit ja lyhenteet

Introversio	Tarkoittaa sisäänpäin suuntautumista (Löhken 2016, 34). Introvertti ihminen viihtyy hyvin yksin ja pohdiskelee paljon. Introvertti saa voimaa yksinolosta ja rentoutuu parhaiten keskittymällä tekemään jotakin itsekseen. Introversio ei kuitenkaan tarkoita, ettei ihmisistä pidettäisi lainkaan. Yleensä introvertti nauttii läheisten ihmisten seurasta ja keskustelusta yhden ihmisen kanssa kerrallaan, mutta ei niinkään viihdy ihmispaljouudessa. (Heiskanen 2016, 49.)
Ekstroversio	Tarkoittaa ulospäin suuntautumista. Ekstrovertti ihminen saa energiaa itsensä ulkopuolelta ja hänen huomionsa suuntautuu itsen ulkopuolelle (Löhken 2016, 89). Yleensä ekstrovertit hakeutuvat ihmisten seuraan ja pitävät muiden seurasta (Heiskanen 2016, 50).
Ambiversio	Välimuoto ekstroversiosta ja introversioista. Suuntautuminen sisään tai ulospäin voidaan nähdä jatkumona luokkien sijaan, eli ambiverttejä ovat ne ihmiset, joilla on piirteitä sekä introversiosta että ekstroversiosta. (Löhken 2016, 33–34.) Ambivertit asettuvat sosiaalisuuden tarpeen suhteen keskivaiheille (Heiskanen 2016, 52–53.)
Elämyshakuisuus	Aronin (2014, 58) mukaan elämyshakuisuus on persoonallisuuden piirre, jonka tutkija Marvin Zuckerman on alun perin nimennyt. Piirteeseen liittyy halu etsiä uusia vaihtelevia kokemuksia ja elämyksiä. Elämyshakuiset ovat valmiita ottamaan riskejä elämysten saavuttamiseksi.
HSP	Highly Sensitive Person eli erityisherkkä ihminen.

1 JOHDANTO

Tässä opinnäytetyössä aiheena on erityisherkkyyys ja parisuhde. Erityisherkkiä on noin 20 prosenttia väestöstä eli jos parisuhteiden oletetaan syntyvän sattumanvaraisesti, noin 36 prosentissa parisuhteista ainakin toinen osapuoli on erityisherkkä. Jos mukaan lasketaan myös suhteellisen herkäät ihmiset ja muutkin ihmissuhteet parisuhteiden lisäksi, on hyvin todennäköistä, että jokaisella ihmisellä on lähipiirissään herkkiä ihmisiä. Lisäksi herkkyys ilmenee eri ihmisillä eri tavoin ja erilaisissa tilanteissa, joten herkkyys erojen ymmärryksestä on hyötyä jokaiselle. (Aron 2014, 54.)

Sosiaalialan työssä ihmisten kohtaaminen on keskeistä. On tärkeää, että sosiaalialan ammattilaiset tiedostavat erilaisten temperamenttipiirteiden merkityksen ihmisiä kohdattaessa. Erityisherkkyydestä tietäminen on olennaista kaikille ihmisten parissa työskenteleville, erityisesti terveydenhuollon, kasvatusalan ja sosiaalialan ammattilaisille. Tiedosta on hyötyä myös kaikille esimiesasemassa toimiville henkilöille. Tiedon avulla voidaan ehkäistä väärinkäsityksiä ja havaita jokaisen yksilöllisiä vahvuuksia. (Aron 2014, 9; Heiskanen 2016, 219–220.)

Erityisherkkyyys on ominaisuus, joka voi vaikuttaa yksilön onnellisuuteen joko positiivisesti tai negatiivisesti riippuen siitä, miten herkkä yksilö itse ja toisaalta kuinka hänen lähipiirinsä siihen suhtautuu. Noin puolet erityisherkkistä ei itsekään tiedosta omaa piirrettään. (Aron 2014, 9, 152.) Aiheen ymmärtämisestä ja tiedostamisesta on erityisherkkille ihmisille itselleen huomattavasti hyötyä, sillä tämä lisää itseymmärrystä ja auttaa suunnittelemaan omaa arkea itselle sopivaksi sekä ennen kaikkea auttaa hyödyntämään omia henkilökohtaisia vahvuuksia.

Erityisherkkyyys on tutkimusaiheena melko uusi ja tällä hetkellä ajankohtainen. Aiheesta tehdyt opinnäytetyöt Suomessa keskittyvät yleisimmin lapsuuteen, joten itse halusin rajata oman aiheeni koskemaan aikuisia. Parisuhdeteeman inspiraationa toimi erityisherkkyyss termin kehittäjän ja erityisherkkyyttä laajemmin tutkineen psykologi Elaine Aronin kirjan Erityisherkkä ihminen ja parisuhde.

Opinnäytetyön teoriaosassa käsittelen aluksi tarkemmin erityisherkkyyttä ominaisuutena sekä lyhyesti ihmisen muita temperamenttipiirteitä ja persoonallisuutta. Tämän jälkeen käsitellään rakkautta ja parisuhdetta sekä niihin olennaisesti liittyviä teorioita erityisesti suhteen onnistumisen (jatkuvuuden ja onnellisuuden) näkökulmasta.

Tutkimusosan alussa selitetään laadullisen tutkimuksen ja käytetyn kyselytutkimuksen taustateoriaa ja kuvaillaan oman tutkimuksen toteutusta. Tämän jälkeen seuraa vastausten analysoinnin ja sen perusteella saatujen tulosten kuvailua sekä johtopäätökset, joissa tulokset yhdistetään aiempiin teorioihin ja tutkimuksiin. Pohdintaosassa tarkastellaan opinnäytetyön toteutusta ja luotettavuutta sekä esitetään ideoita jatkotutkimusaiheista.

Tätä opinnäytetyötä varten laadin anonyymin Webropol-kyselyn, jonka julkaisin suljetussa erityisherkillä suunnatussa Facebook-ryhmässä Erityishervät – HSP. Kyselyyn vastasi 124 erityisherkkää ihmistä, joilla on kokemusta seurustelusta. Kysely on pääasiassa avoimista kysymyksistä koostuva laadullinen tutkimus. Joitain vastaajien taustatietoja (esimerkiksi ikäryhmä ja parisuhdestatus) kerättiin määrällisillä strukturoiduilla kysymyksillä.

2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA

2.1 Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on lisätä ymmärrystä siitä, kuinka erityisherkkyyks ilmenee parisuhteessa erityisesti positiivisesta näkökulmasta, mitä hyvää erityisherkkyyks tuo parisuhteeseen. Tarkoituksena on selvittää, millaisia vaikutuksia erityisherkkät ihmiset kokevat herkkyydellään olevan parisuhteen kannalta. On syytä korostaa, että tässä yhteydessä vaikutuksilla tarkoitetaan yksilöiden omia *kokemuksia vaikutuksista*. Tässä opinnäytetyössä ei mitata herkkyyden *vaikuttavuutta* parisuhteeseen.

Tutkimuskysymykset:

- Mitä positiivista erityisherkkyyks tuo parisuhteeseen?
- Kuinka erityisherkkät ihmiset kokevat oman herkkyytensä vaikuttavan parisuhteen muodostumiseen ja arkeen?
- Vaikuttaako erityisherkkyyks kokemuksiin suhteen toimivuudesta?

2.2 Aiempia tutkimuksia erityisherkkyydestä ja parisuhteesta

Elaine Aron on yhdessä miehensä Arthur Aronin kanssa toteuttanut vuonna 2010 tutkimuksen, jossa he halusivat selvittää miten suhteessa kyllästyminen vaikuttaa ihmisten tyytyväisyyteen suhteissaan. He kysyivät erityisherkillä ja ei-erityisherkillä ihmisiltä, ovatko he pitkästyneitä parisuhteissaan. Tuloksena he saivat, että erityisherkkät ovat muita pitkästyneempiä suhteissaan, mutta silti he olivat yhtä tyytyväisiä suhteisiinsa kuin muutkin. Tämän perusteella he kysyivät uudelta ryhmältä, halusivatko he ollessaan tylsistyneitä lähteä tekemään jotain jännittävää vai syventyä mielenkiintoiseen keskusteluun. He havaitsivat, että erityisherkkät kokivat yleensä, että syvällinen keskustelu on paras keino torjua tylsistymistä. (Aron 2014, 21.)

Aronin (2014, 32, 39, 135) mukaan erityisherkillä on taipumus kokea rakkauden tunteita muita voimakkaammin. Tämä johtuu hänen mukaansa siitä, että tunteiden kokeminen kumppania kohtaan voimakkaasti ja tunteiden intensiivinen pohtiminen

johtavat syvään rakastumiseen. Hänen mukaansa erityishervät ihmiset usein kaipaavat pitkäkestoista parisuhdetta, sillä sellaisessa rakkauden syvyyden kokeminen mahdollistuu usein parhaiten (Aron 2014, 272).

Aivokuvantamistutkimuksen avulla on havaittu yhteys aistitiedon käsittelyn herkkyyden ja aivojen reagoinnin välillä, kun tutkimukseen osallistujille näytettiin oman kumppanin tai vieraiden ihmisten iloisia, neutraaleja tai surullisia kuvia. Havaittiin, että erityisesti kumppanin iloisten ja surullisten kuvien kohdalla erityisherkkien aivoissa aktivoituivat alueet, jotka ovat yhteydessä tietoisuuteen. Tutkimuksessa havaittiin, että reaktiot olivat voimakkaampia oman kumppanin kuin vieraiden ihmisten tunteille, ja voimakkaampia vieraiden ihmisten positiivisten kuin negatiivisten tunteiden kohdalla. Tutkimus vahvistaa, että vahva empatia kyky, toisen tunteiden havainnointi ja niihin vastaaminen ovat erityisherkkyyteen liittyviä ominaisuuksia. (Acevedo ym. 2014.)

Aron ja Aron ovat tehneet tutkimuksen, jossa parit osallistuivat laboratoriossa sattumanvaraisesti joko jännittävään tai yksitoikkoiseen tehtävään tai eivät tehneet mitään yhdessä. Tehtävän jälkeen pareja kuvattiin, kun he suunnittelivat yhteistä matkaa. Asiantuntijat, jotka eivät tienneet nauhoituksia edeltävistä tehtävistä arvioivat parien keskustelujen myönteisyyttä. Jännittäviin tehtäviin ennen nauhoituksia osallistuneiden keskustelut olivat selkeästi myönteisempiä kuin muiden. Myös parien omia arvioita suhteestaan kysyttiin ennen ja jälkeen tehtävien suorituksen. Jännittäviin tehtäviin osallistuneiden omat arviot suhteestaan muuttuivat useammin myönteisemmiksi (tyytyväisyyden ja rakkauden kuvaaminen lisääntyivät) kuin muilla. (Aron 2014, 202.) Aron (2014, 200-201) kuvaa yhteisten jännittävien kokemusten olevan tärkeitä myös erityisherkkien suhteissa. Hänen mukaansa kahden erityisherkan suhteessa on riskinä, että suhteesta tulee liiankin turvallinen, jopa tylsä, mikäli yhdessä ei tehdä ollenkaan jännittäviä asioita. Sama riski liittyy siihen, jos herkempi jää kotiin vähemmän herkän tehdessä asioita.

3 ERITYISHERKKYYS OMINAISUUTENA

Erityisherkkyyks on synnynnäinen ominaisuus, joka ilmenee keskimäärin noin 15–20 prosentilla ihmisistä. Piirrettä ilmenee ihmisten lisäksi vähemmistönä myös lukuisilla muilla lajeilla. (Aron 2013b, 13,16). Erityisherkillä on keskimääräistä herkemmin aistiva hermojärjestelmä, eli erityisherkillä reagoivat ärsykkeisiin voimakkaammin kuin muut. (Heiskanen 2016, 14.) Erityisherkillä ihmisen hermojärjestelmä on ”synnynnäisesti ja geneettisesti herkistynyt havaitsemaan vivahteita” (Aron 2014, 27). Erityisherkkä (Highly sensitive person) on Elaine Aronin kehittämä, melko uusi termi, mutta piirteenä herkkyyks on tunnettu jo pitkään, sitä vain on käsitelty erilaisista näkökulmista ja toisinaan se on sekoitettu muihin ominaisuuksiin (kuten ujous, estyneisyys, pelokkuus ja sisäänpäin kääntyneisyys). Herkkyyks on hänen mukaansa yksi ihmisten keskeisimmistä perinnöllisistä ominaisuuksista ja se vaikuttaa merkittävästi ihmisten välisiin suhteisiin. Nimityksenä herkkyyks ei myöskään hänen mukaansa ole täysin uusi, sillä jo Carl Jung puhui herkkyydestä. (Aron 2014, 53.)

Aronin (2013b, 14) mukaan biologit kuvaavat herkkyyttä vastaanottavuutena. Sylvi-Sanni Manninen (2014, 22) käyttää luontaiselta temperamentiltaan herkkästä yksilöistä käsitettä väri-ihminen ja vähemmän herkkiä hän kuvaa muotoihmisinä. Hänen mukaansa ”väri-ihmisen erottaa ympäristöstä vain hieno raja”. Tällä hän tarkoittaa, että väri-ihminen on altis ottamaan vaikutteita ympäristöstään ja reagoi voimakkaasti myös asioihin, joita muotoihmiset eivät yleensä edes huomaa. Toisinaan herkkyyttä kuvataan sensitiivisyytenä. Esimerkiksi Keltikangas-Järvinen (2010, 60–61) kuvaa korkean sensitiivisyyden tarkoittavan aistien herkkyyttä, johon kuuluu sosiaalinen herkkyyks sekä empatia ja muiden mielialojen havaitseminen.

Aron (2013a; 2013b, 16-20) kuvaa erityisherkkyyttä neljän piirteen avulla, joita ovat: emotionaalinen reaktiokyky, vivahteiden vaistoaminen, ärsykkeiden liiallisuus ja syvällinen tiedonkäsittely. Heiskanen (2016, 24–32) puolestaan mainitsee erityisherkillä ihmisille ominaisina piirteinä vahvan oikeudentajun, tunneherkkyyden, empatia ja eläytymiskyvyn, varovaisuuden (erityisesti uusissa tilanteissa), syvällisyyden (asioiden pohtiminen ja ympäristön havainnointi), luovuuden ja intuitiivisuuden sekä kuormittumisen liiallisista ärsykkeistä.

Aronin mukaan osa tutkijoista kutsuu herkkyyden astetta määrittävää järjestelmää välttämiskäyttäytymisen järjestelmäksi (Behavioral Inhibition System, BIS), mutta hänen mukaansa parempi nimitys on varmistusjärjestelmä (Pause-to-Check System). Järjestelmä auttaa huomaamaan, muistuttaako tilanne jotain aiempaa tilannetta, jossa yksilö on ollut, ja tämän kautta päättämään, kuinka toimia tilanteessa. Erityisherkillä tämän varmistusjärjestelmän oletetaan olevan tehokas, mikä tekee syvällisestä tiedonkäsittelystä ja tarkasta erottelukyvystä ominaisia piirteitä erityisherkillle. (Aron 2014, 59.) Vaikka erityisherkillät pysähtyvät pohtimaan ennen toimimista uusissa tilanteissa, toiminnan viivyttely ei ole ominainen tunnusmerkki piirteelle. Herkkä yksilö havaitsee nopeasti, jos tilanne muistuttaa jotain aiempaa tilannetta, jolloin hän voi jopa reagoida nopeammin kuin muut. (Aron 2013b, 13.)

Herkkyyks on ominaisuus, jota jokaisesta ihmisestä löytyy jonkin verran. Sitä on mahdollista oppia. Myös elämäkokemusten kautta herkistyminen tiettyntyyppisille asioille tai esimerkiksi stressin aiheuttama tilapäinen herkistyminen on mahdollista. Kaikenlainen herkkyyks ei siis ole välttämättä erityisherkkyyttä. (Heiskanen 2016, 36–37.) Herkkyyttä voi siis ominaisuutena ajatella janana, jonka toisessa ääripäässä herkkyyttä on vähän ja toisessa paljon. Ihmiset sijoittuvat tällä janalla johonkin kohtaan. Ominaisuutena herkkyyks on piirre, jota kaikista löytyy jonkin verran, eli erityisherkillän vastakohtana ei voida pitää ihmistä, joka ei ole lainkaan herkkä. Heistä puhutaan verrattaessa joko ei-erityisherkillinä, tai vähemmän herkillinä.

Erityisherkkyyks vaikuttaa ihmisen olemukseen ja kokemuksiin niin laajasti, että voidaan puhua ominaislaadusta (Heiskanen 2016, 14). Keskiarvotulos Aronin herkkyytestissä ei ole yleinen; yleensä ihmiset saavat joko korkean tai matalan pistemäärän, eli ovat selvästi erityisherkilliä tai eivät ole erityisherkilliä (Aron 2014, 27). Erityisherkkyyks voidaan siis nähdä ominaisuutena, joka ihmisellä joko on tai ei ole.

Usein erityisherkkyyks yhdistetään ujouteen, arkuuteen ja pelokkuuteen. Nämä eivät kuitenkaan ole suoraa erityisherkkyyteen liittyviä piirteitä. Samalla tavoin kuin sisäänpäin suuntautuneisuuskin, ujous voi olla sopeutumiskeino, mutta se ei ole peritty ominaisuus. Erityisherkkyyks saa aikaan vain sen, että ihminen pysähtyy tarkastelemaan uusia tilanteita huolellisesti ja huomioi erilaisten vaihtoehtojen vaikutukset ennen toimintaa. Pysähtyminen voidaan usein tulkita peloksi, vaikka se ei sitä vält-

tämättä olekaan. Herkkä haluaa tarkkailla uutta ihmistä tai tilannetta ennen lähestymistä valppaan uteliaasti ja kun tilanne tai ihminen on tuttu, se ei vaadi enää pitkää harkintaa. Kroonisesti pelokas taas on levoton ja varuillaan, eikä kykene tekemään tarkkoja huomioita tilanteesta. Vaikka pelokas uskaltaisi lähestyä uutta ihmistä, seuraava kerta ei ole yhtään aiempaa helpompi. (Aron 2014, 52.) Herkkyys ei ole häiriö tai sosiaalisten taitojen puutetta. Se ei ole myöskään heikkoutta. Herkkä ihminen voi olla päinvastoin henkisesti hyvinkin vahva ja sosiaalisesti taitava tulkitsemaan tilanteita ja lukemaan ihmisiä. Herkkä ihminen voi myös olla rohkea ja ulospäinsuuntautunut, eli herkkyys ei ole sama asia kuin ujous. Herkät ihmiset eivät ole kaikki keskenään samankaltaisia, he voivat olla muilta piirteiltään hyvinkin erilaisia, mutta heitä yhdistää samankaltainen tapa reagoida stimulaatioon. (Bowellan 2018, 66.)

Herkkyys on yhtä yleinen piirre sekä miehillä että naisilla. Kuitenkin miehille oman herkkyyden hyväksyminen voi olla haastavampaa kuin naisille, koska herkkyys poikkeaa perinteisen miehen mallista, jota jo lapsuudesta lähtien pojille opetetaan. Usein ajatellaan esimerkiksi, että miehet eivät itke tai tunteile ja että poikien tulee olla kiinnostuneita kilpailusta tai rajusta urheilusta. Mallit ovat vähitellen alkaneet avartua, ja niin naisille kuin miehillekin sallitaan monenlaisia rooleja. Siitä huolimatta vanhat asenteetkin vaikuttavat edelleen. (Heiskanen 2016, 14, 32–33.) Aronin (2014, 75) mukaan miehillä on taipumusta saada todellista alhaisempia pistemääriä hänen laatimastaan herkkyydestä, sillä sukupuolineutraaleista aiheistakin miehet saattavat joko tietoisesti tai alitajuisesti vastata siten kuin ajattelevat miehen kuuluvan vastata, peläten leimautumista ”naismaiseksi” herkkyyden vuoksi. Myös Mattila (2014, 51) kuvaa joillekin miehille olevan hyvin vaikea hyväksyä herkkyyttä itsessään. Kun miehisuus ajatellaan kovuutena, tunteellisuus, rakkaus, läheisyys ja myötätunto saatetaan pyrkiä sivuuttamaan. Mikäli onnistuu kovettamaan oman herkkyyden, tämä voi hänen mukaansa kostautua aggressiivisena käytöksenä tai vähintäänkin tunnemaailma kärsii, mikä on myös haitaksi yksilön ihmissuhteille.

Ihmiset eroavat yksilöllisesti toisistaan siinä, millaisen hermoston virittyneisyyden jokin ärsyke aiheuttaa. (Aron 2013b, 36–37.) Koska erityisherkkä ihminen aistii ja kokee asioita voimakkaasti tehden jatkuvasti ympäristöstään tarkkoja havaintoja, herkkä elimistö ylikuormittuu helpommin kuin vähemmän herkkä silloin, kun ärsykeitä on paljon. (Heiskanen 2016,14; Aron 2014, 50.) Sopiva virittyneisyyden taso

on tärkeä kaikille ihmisille ja mahdollistaa paremman suoriutumisen. Liian vähäinen virittyneisyys aiheuttaa tylsistymistä ja tehottomuutta, kun taas liika virittyneisyys kömpelyyttä, levottomuutta ja hämmentyneisyyttä. Usein ylivirittyneenä ei pysty parhaimpaansa, vaan keho ikään kuin varoittaa vaarasta, jolloin ihminen kokee menettävänsä hallinnan. Erityisherkan aistit eivät ole paremmat kuin vähemmän herkällä, vaan vivahteiden huomioiminen ja nopeampi kuormittuminen ärsykkeistä johtuu aistitiedon kokonaisvaltaisemmasta käsittelystä aivoissa. (Aron 2013b, 36–37; Aron 2014, 50–51; Aron 2016, 87.) Aronin (2014, 50) mukaan herkkyys ulottuu aivoissa pidemmällekin kuin syvälliseen tiedon prosessointiin. Tästä syystä erityisherkit tavanomaisesti reagoivat muita herkemmin myös esimerkiksi erilaisten lääkeaineiden, kofeiinin ja alkoholin vaikutuksiin sekä lämpötilojen ja valon vaihteluihin.

Erityisherkkyys on siis yhtä aikaa hyödyllinen ominaisuus, sillä herkkä aistii asioita ja vivahteita, joita muut eivät huomaa; mutta toisinaan haaste, sillä sellainen ärsyke, joka saa vähemmän herkän virittyneeseen tilaan, voi suorastaan uuvuttaa erityisherkkää. (Aron 2013b, 36–37) Erityisherkillle ihmisille on usein tärkeää kehittää keinoja ehkäistä epämukavaa ylivirittyneisyyden tunnetta. Keinoja tähän ovat esimerkiksi lepoajan varaaminen, rauhoittuminen esimerkiksi luonnossa liikkumalla ja poistuminen tilanteista, joissa ärsykeitä on liikaa. (Aron 2016, 85.)

Herkkyys, kuten muutkaan ihmisten piirteet, ei ole luokiteltavissa hyväksi tai huonoksi, vaan piirteen hyödyt tai haasteet ovat sidonnaisia tilanteeseen. Kuten Aron (2013b, 14) asiaa kuvaa, joskus herkkyyden aiheuttamasta tarkasta havainnoinnista on hyötyä ja toisinaan ylimääräinen panostus ja huomiointi on turhaa. Dokumentissa *Sensitive the untold story* haastatellaan Bambergin yliopiston professoria Maike Anderssenia, joka on itse erityisherkkä. Hän sanoo, että erityisherkkyydestä puhuttaessa vaarana on syntyä luulo, että erityisherkit vaatisivat erityishoitoa tai -kohtelua. Näin ei kuitenkaan ole. Erityisherkkyys on piirre muiden joukossa ja tärkeää olisikin miettiä, kuinka yhdistetään erilaisten ihmisten vahvuudet, jolloin voidaan hyötyä erilaisista persoonallisuuden piirteistä. (Sensitive the untold story 2016.)

4 TEMPERAMENTTI JA PERSOONALLISUUS

Erityisherkkyyks on osa ihmisen luontaista temperamenttia, joten seuraavana käsitellään hieman tarkemmin, mitä temperamentilla tarkoitetaan ja mikä on sen yhteys persoonallisuuteen. Samalla tarkastellaan myös ympäristön vaikutusta temperamentin ilmenemiseen sekä ihmisen muiden piirteiden vaikutusta erityisherkkyyden ilmenemiseen.

4.1 Temperamentin ja persoonallisuuden ero

Temperamentti on ihmisen perimän säätelemä ominainen käyttäytymistyyli ja reagoititapa. Temperamentti vaikuttaa siihen, *miten* joku toimii, ei siihen, *mitä* hän tekee tai *miksi* hän tekee jotain. (Vilkko-Riihelä & Laine 2013a, 43, 204 ; Vilkko-Riihelä & Laine 2013b, 25) Temperamentti ei siis kerro ihmisen kyvyistä tai motivaatiosta toimia tietyllä tavalla, vaan siitä, mikä on hänelle luontainen tyyli toimia. (Keltikangas-Järvinen 2015, 36–35.) Persoonallisuus on melko pysyvä kokonaisuus, joka koostuu yksilölle tyypillisistä psyykkisistä ominaisuuksista, ajattelusta ja tunteista. Ympäristö ja kokemukset muovaavat ihmisen persoonallisuutta. Ulkoapäin on vaikeaa tulkita, mikä osa ihmisen käytöksestä on persoonallisuuden tai temperamentin ja mikä tilannetekijöiden aiheuttamaa. (Vilkko-Riihelä & Laine 2013b, 8.)

Keltikangas-Järvisen (2015, 36) mukaan temperamentti on yksilöllinen käyttäytymistyyli ja joukko taipumuksia, jotka ilmenevät hyvin varhain ja joilla on osoitettu olevan biologinen pohja. Nämä taipumukset ja valmiudet voidaan nähdä ikään kuin materiaalina, josta erilaiset ympäristön vaikutukset (esim. kulttuuri tai lapsen saama kasvatusta) muovaavat persoonallisuuden. Hänen mukaansa temperamentin ja persoonallisuuden ero on siis siinä, että ympäristö vaikuttaa persoonallisuuden syntyyn, kun taas temperamenttipiirteet ovat synnynnäisiä, ne ilmaantuvat jo varhain, kun ympäristö ei vielä ole ehtinyt vaikuttaa niihin.

Temperamenttia ei voi kokonaan muuttaa, mutta käytökseen voi vaikuttaa. Oppiminen, kasvatusta ja yksilön kokemukset vaikuttavat siihen, miten temperamentti ilmenee. (Vilkko-Riihelä & Laine 2013b, 25.) Temperamentti selittää ihmisten yksilöllisi-

syyden. Lapsen persoonallisuuteen vaikutetaan kasvatuksella, jolla pyritään muovaamaan erilaisista yksilöistä mahdollisimman samankaltaisia, jotta he tulisivat keskenään toimeen. (Määttä 1999a, 39; Keltikangas-Järvinen 2015, 40.)

Thomasin ja Chesin määritelmän mukaan temperamentti voidaan jakaa yhdeksään temperamenttipiirteeseen (Keltikangas-Järvinen 2015, 48). Nämä piirteet ovat: aktiivisuus, rytmisyyys, lähestyminen/vetäytyminen, tunneilmaisujen voimakkuus, mieliala, häirittevyys, sinnikkyys, sopeutuminen sekä herkkyyssynnys. (Vilkko-Riihelä & Laine 2013b, 25–27.)

Buss ja Plomin puolestaan jakoivat temperamentin kolmeen piirteeseen; emotionaalisuus, aktiivisuus ja sosiaalisuus. Heidän tutkimuksensa pohjalla oli edellytyksenä, että piirteen täytyy ilmaantua jo kahden ensimmäisen ikävuoden aikana ja piirteessä ilmenevät erot tulee pystyä selittämään perinnöllisillä tekijöillä. Kaikki jo lapsuudessa ilmenevät piirteet tai ne, joita perimä ei selitä, eivät siis heidän mukaansa ole temperamenttipiirteitä. (Keltikangas-Järvinen 2015, 71–72.)

Kaganin mukaan on olemassa ainoastaan yksi temperamenttijatkuo, inhibitiio eli estyneisyys ja sen vastakohta ei-estynyt, joka määrää tyylin, jolla ihminen lähestyy uusia asioita. Myöhemmin hän on määritellyt, että kyse onkin luokista; Ihminen on joko estynyt, ei estynyt tai ei kuulu kumpaankaan luokkaan. Tähän hän päätyi, koska molemmat ääripäät ovat laadullisesti erilaisia; estynyt ja ei-estynyt lapsi eivät ole toistensa vastakohtia, vaan useiden muidenkin ominaisuuksien perusteella eroavia. (Keltikangas-Järvinen 2015, 97–98.) Estyneillä lapsilla on voimakkaammin reagoiva autonominen hermosto, heidän suhtautuminen uusiin asioihin on aluksi välttelevä. Estynyt ja ujo voi olla sosiaalinen ja lämmin, jos hän saa sopeutua uuteen tilanteeseen rauhassa. Ei-estynyt lapsi on puhelias ja spontaani, hänen reaktionsa uusiin asioihin on luontainen innostus ja uteliaisuus. (Vilkko-Riihelä & Laine 2013b, 28.)

Ihmisillä on erilainen määrä kaikkia temperamenttipiirteitä. Piirteet voidaan kuvata jatkumona, jonka ääripäistä toisessa piirrettä on paljon ja toisessa hyvin vähän tai piirre muuttuu vastakohdaksi. (Vilkko-Riihelä & Laine 2013b, 27.) Jatkumolla jokainen ihminen sijoittuu johonkin kohtaan, ei useinkaan ääripäähän. Keltikangas-Järvinen korostaa, että ihmisiä ei voi luokitella erilaisten piirteiden kuvausten mukaan, vaan tulee verrata, kuinka hyvin kuvaus sopii ihmiseen. Esimerkiksi, kun sanotaan,

että sosiaalisuus tarkoittaa sitä, että viihtyy muiden ihmisten seurassa paremmin kuin yksin, tämä on temperamenttipiirteen kuvaus. Ihmisiä ei voi luokitella niihin, jotka pitävät muiden seurasta ja niihin, jotka viihtyvät parhaiten yksin, vaan kysytään, miten hyvin nämä piirteet kuvaavat yksilöä. Jos kuvaus sopii hyvin, yksilö nauttii aina muiden seurasta ja hakeutuu toisten seuraan. Jos se sopii jotenkuten, on tilanteesta ja ihmisistä riippuvaa, miten tärkeänä yksilö pitää sosiaalista kanssakäymistä. Jos määritelmä ei sovi häneen, tämä temperamenttipiirre ei ole hänelle tyyppillisin ominaisuus. Silloin hän ei hakeudu aktiivisesti tutustumaan uusiin ihmisiin tai muiden seuraan. (Keltikangas-Järvinen 2015, 83.)

4.2 Temperamentin ja ympäristön yhteensopivuus

Tutkijat Thomas ja Chess ovat luoneet teorian temperamentin ja ympäristön yhteensopivuudesta (Goodness of fit) ja yhteensopimattomuudesta (Poorness of fit). Temperamentin ja ympäristön yhteensopivuus lisää yksilön hyvinvointia. Mikäli ympäristö odottaa jatkuvasti temperamentin vastaista käytöstä, voivat odotukset vaikuttaa negatiivisesti yksilön itsetuntoon, sillä hän voi kokea, että hänen tulisi olla toisenlainen. (Vilkko-Riihelä & Laine 2013b, 29.) Temperamentin ja ympäristön yhteensopimattomuus ei tarkoita, että temperamentissa tai ympäristössä olisi jotain vikaa, ne vain eivät sovi yhteen. Ympäristö vaatii yksilöltä jotain, mihin hän ei kykene tai hänellä voi olla sellaisia piirteitä, jotka eivät sovi ympäristön asettamiin odotuksiin, mikä aiheuttaa ristiriidan. (Keltikangas-Järvinen 2015, 32–33.)

4.3 Sosiaalisuuden ja elämyksien tarve erityisherkillä yksilöllä

Vaikka erityisherkkyyteen liittyvät piirteet ovat osittain samankaltaisia kuin introverioon liittyvät piirteet (esimerkiksi Carl Jungin määrittelemä asioiden syvällinen pohdinta ja sisäisen maailman todellisuus), vähäinen sosiaalisuuden tarve ei ole erityisherkkyyteen liitettävissä oleva ominaisuus (Aron 2014, 30–31). Sosiaalisuuden tarve muokkautuu ympäristön vaikutuksesta. Vain taipumus jommankumman suuntaan on synnynnäistä. (Heiskanen 2016, 46.) Sisäänpäin kääntyminen voi olla mo-

nille strategia välttää ärsykkeiden liiallisuutta ja tämä voi osittain selittää, miksi suurin osa erityisherkeistä on introverteja. Kuitenkin noin 30 prosenttia erityisherkeistä on ekstroverteja. Jos erityisherkeä on tottunut viettämään aikaa ryhmissä, voivat juuri sosiaaliset tilanteet olla hänelle tuttuja ja turvallisia. (Aron 2014, 30–31.)

Erytyisherkeällä ihmisellä ekstroversio voi kuitenkin ilmetä hieman eritavoin kuin vähemmän herkeällä. Vaikka ekstrovertti nauttii toisten seurasta, herkeä hermojärjestelmä saa erityisherken ekstrovertin väsymään nopeammin kuin vähemmän herken ekstrovertin. Nuorempana tätä ei välttämättä huomaa, jos taipumus hakeutua ihmisten pariin on hyvin voimakas. Kuitenkin jossain vaiheessa herkeä ekstrovertti joutuu yleensä pohtimaan rajoja seurallisuutensa ja palautumisen välillä. Tulee siis järjestää riittävästi palautumisaikaa runsailla ärsykkeillä kuormittavien tilanteiden jälkeen. Tasapainoa on sitä helpompi opetella mitä nuorempana oman herkkyyden oppii tiedostamaan. Sosiaalisuuden tarpeen määrä voi myös muuttua elämän aikana. (Heiskanen 2016, 51–52)

Elämyshakuisuus / ei-elämyshakuisuus on piirre, joka vaikuttaa hyvin paljon siihen, kuinka erityisherkyys ilmenee (Aron 2014, 61). Turvallisuushakuiset erityisherkeät pyrkivät välttämään muutoksia ja säilyttämään tutut olosuhteet. He nauttivat turvallisuudesta ja ennakoitavasta arjesta. He eivät yleensä hakeudu seikkailuihin tai kaipaa jatkuvaa vaihtelua. Muutokseen sopeutuminen vie usein enemmän aikaa kuin muilla ihmisillä keskimäärin. (Heiskanen 2016, 60.) Aronin (2014, 60) mukaan ei-elämyshakuiset erityisherkeät ovat usein harkitsevaisia ja pitävät rauhallisesta elämästä, eivätkä ole taipuvaisia impulsiivisuuteen.

Heiskasen (2016, 61– 63) mukaan erityisherkeällä elämyshakuisuus näyttäytyy vaihtelunhaluna ja avoimuutena uusille kokemuksille. Hän kuvaa elämyshakuisten erityisherkkien innostuvan helposti uusista asioista ja tylsistyvän helposti, mikäli arki on tasaista. Muutokset virkistävät heitä, kunhan niitä on kohtuullisesti. Aron (2014, 60–61) kuvaa elämyshakuisille erityisherkeille olevan haasteellista saavuttaa ihanneellinen vireys taso, sillä he sekä kyllästyvät että ylivirittyvät helposti. Tämä aiheuttaa ristiriidan, sillä yhtä aikaa toivotaan vaihtelua ja uusia kokemuksia, mutta ei kesitetä yhtäaikaista runsaita ärsykeitä. ”Kun ihminen on samanaikaisesti erityisherkeä

ja elämyshakuinen, hänen sisällään on ikään kuin jarru ja kaasua yhtä aikaa toiminnassa” (Heiskanen 2016, 61–63). Tällöin elämyshakuisuus ohjaa uusia haasteita kohti, mutta yhtä aikaa herkkyys saa varomaan.

Erityisherkillä ihmisellä on herkkyytensä lisäksi joukko muitakin piirteitä, jotka vaikuttavat hänen persoonaansa. Kaikki erityisherkillä ei ole keskenään samanlaisia. Edellä kuvatut piirteet ovat esimerkkejä muista yksilön persoonallisuuteen vaikuttavista piirteistä.

5 RAKASTUMINEN JA RAKKAUS

Tässä luvussa kuvataan rakkautta käsitteenä, tunnekokemuksena ja tutkimusaiheena. Rakastuminen voi olla prosessi, jossa molemmat osapuolet saavat toisen avulla avarrettua itseään ja mahdollisuuden toteuttaa jotain sellaista, joka ei olisi yksin mahdollista. Rakastuminen voi muuttaa monin tavoin yksilön käsitystä itsestään, esimerkiksi kasvattamalla itsetuntemusta ja -arvostusta. Rakastuessaan yksilö voi saada elämälleen uusia arvoja ja tavoitteita. Myös sosiaaliset suhteet voivat muuttua. Rakastuminen on elämässä niin iso muutos, että sitä voi verrata esimerkiksi uskonnolliseen kääntymiseen tai taiteellisen kutsumuksen löytämiseen. (Määttä 1999b, 43–44.) Rakkaus on myös mahdollisuus vahvistaa omaa itsetuntemusta ja eheyttä (Määttä 1999a, 173; Aron 2014, 35).

Dunderfeltin (2010, 21–22) mukaan sanalla ”rakkaus” viitataan hyvin monen muotoiseen rakkauteen. Hän erottelee toisistaan viisi eri rakkauden muotoa, joista voisi olla hyvä puhua omilla ilmauksillaan; rakkaus yleisenä käsitteenä, ystävyys, veto-voima ja intohimo, jumalallinen rakkaus sekä romanttinen rakkaus parisuhteessa.

Harrisin (2009, 12–13.) mukaan rakkautta kuvataan usein tunteena, sekoituksena ajatuksista, kokemuksista ja tuntemuksista. Tunteen sijaan rakkaus tulisi hänen mukaansa ajatella ennemmin tekoina, sillä niihin voi itse vaikuttaa. Myös Aron ja Aron määrittelevät rakkauden seuraavasti: ”Rakkaus on sellaisten ajatusten, tunteiden ja tekojen joukko, jotka liittyvät toiveeseen aloittaa tai säilyttää läheinen suhde jonkun tietyn ihmisen kanssa” (Aron 2014, 129.) Määttä ja Uusiautti (2014, 24) puolestaan määrittelevät rakkauden koostuvan tasapuolisesti sekä tunteista, taidoista että teoista.

Robert J. Stenberg on kehittänyt teorian, jonka mukaan rakkautta voidaan kuvata kolmiomallilla, joka muodostuu intohimosta, läheisyydestä ja sitoutumisesta. Nämä kolme osatekijää ovat erillisiä, mutta vaikuttavat toisiinsa. Esimerkiksi suurempi läheisyys voi johtaa voimakkaampaan sitoutumiseen. Intohimo, läheisyys ja sitoutuminen voivat esiintyä suhteessa eri suuruksina ja niistä voi muodostua erilaisia yhdistelmiä. Niiden tärkeys voi vaihdella eri parisuhteissa ja merkitys voi muuttua ajan mittaan samassakin parisuhteessa. Jokaisesta parisuhteesta voidaan muodostaa

useita erilaisia malleja. Esimerkiksi yksilön haavekuva parisuhteesta ja suhteen todellisuus voivat poiketa toisistaan huomattavasti. (Stenberg 1997.)

Vaikka nykyään rakkautta on tutkittu paljon, silti mikään kuvaus ei ole yleispätevä, sillä jokaisella on oma tapansa rakastaa. (Määttä & Uusiautti 2014, 9). Rakkauden kokemus on subjektiivista (yksilöllistä), siksi eri henkilöt kokevat ja havaitsevat siihen liittyviä merkityksiä hyvin eri tavoin. Käsityksiin ja odotuksiin rakkaudesta vaikuttavat myös aiemmat kokemukset. (Määttä 1999b, 38.) Vaikka esimerkiksi monissa elokuvissa, musiikki kappaleissa ja psykologisissa teoksissa kuvataan rakkautta ja parisuhteita, mikään kuvaus ei voi kuvata parisuhdetta tai rakkautta täysin. Niihin voidaan kyllä tuoda näkökulmia, mutta jokainen parisuhde on omanlaisensa, osapuolten muodostama uniikki kokonaisuus. (Wahlbeck 2010, 23–24.) Ihmiset kaipaavat rakkautta, se on ikään kuin olemassaolon vahvistamista. Rakastetun kautta ihminen tulee nähdyksi ja kuulluksi. Rakkautta opetellaan lapsuuden kiintymyssuhteessa huoltajaan tai hoivaajaan, mutta sitä opetellaan myös myöhemmin aikuisena, suhteissa toisiin ihmisiin. Rakastaminen vaatii luottamusta, sillä rakastava avautuu toiselle, kertoo itsestään ja samalla asettuu haavoittuvaan asemaan. (Väestöliiton parisuhdekeskus 2016, 105.)

Rakkauden tutkimus on melko uusi asia. Pitkään se oli aihe, jota ei edes yritetty selittää. National Science Foundation tuki vuonna 1975 Ellen Bercheidin ja Elaine Hatfieldin romanttisen rakkauden tutkimusta merkittävällä summalla. Tämä aiheutti monien tahojen keskuudessa närkästystä. Tutkimuksen tukemista kritisoitiin siksi, ettei rakastumisen ajateltu olevan tiedettä. Rakkaus miellettiin aiheena, joka tulisi jättää kirjailijoille ja muusikoille, eikä siihen tarvita tieteellistä selitystä. (Peterson 2006, 251 Ojasen 2014, 228 mukaan.) Edelleen moni tahtoo säilyttää rakkauden salaisuutena, jopa mystisenä ilmiönä, jota ei tarvitsekaan ymmärtää. Johnsonin (2015, 20) mukaan rakkauden määrittelemine mystiseksi on kuitenkin haitallista. Hänen mukaansa on tärkeää nähdä rakkaus aiheena, jota voidaan tutkimuksen avulla ymmärtää ja tätä kautta ihmisten on mahdollista vaikuttaa omiin rakkaussuhteisiinsa.

Aiemmin tieteen piirissä vallitsi ajatus, ettei tunteita pidä tutkia, sillä ne ovat epä-määräisiä ja vaikeasti määriteltäviä. Suhtautuminen tunteiden, myös rakkauden, tut-

kimukseen kuitenkin muuttui 1990-luvulla. Tunteet tulivat sallituksi tutkimuskohteeksi ja tämän kautta ymmärrettiin, että aivan kuten muissakin ihmissuhteissaan, ihmiset ovat rakkaussuhteissaan osana kokonaisuutta. Myös kumppanin toiminta vaikuttaa yksilöön. Tästä syystä yksilön tilannetta ei voida tarkastella erillään kokonaisuudesta. Kun halutaan auttaa paria, tulee ymmärtää, millainen yksilöiden muodostama parisuhde on ja kuinka se toimii. Suurimpia tunteiden tutkimuksen edistysaskelia oli funktionaalisen magneettiresonanssikuvauksen keksiminen. Sen avulla voidaan kuvantaa aivoja ja havaita tiettyjen alueiden reagoivan eri tunnetilojen aikana. (Johnson 2015, 20–22.)

Vähitellen on havaittu, että jopa kyselylomakkeilla voidaan saada tietoa rakkaudesta (Ojanen 2014, 228.) Uuden tutkimuksen perusteella voidaan nähdä, että tunteet eli emootiot muodostavat älykkään viestinvälitys- ja tiedonkäsittelyjärjestelmän, jonka avulla käyttäytymistä voi nopeasti muuttaa tilanteen edellyttämällä tavalla. Ympäristöstä tulvii jatkuvasti satoja ärsykeitä, jotka tunteet luokittelevat automaattisesti siten, että merkitykselliset seikat vaikuttavat toimintaan. Usein tunteet kertovat, mitä ihminen haluaa tai tarvitsee. (Johnson 2015, 58.)

Tiivistäen voisi sanoa, että rakkauden tutkimuksesta on havaittavissa kaksi rinnakkaista näkemystä, joista toisen mukaan rakkaus on mysteeri, jonka joitain osia on mahdollista hieman ymmärtää tutkimuksen avulla. Toinen näkemys esittää rakkauden olevan selitettävissä oleva ilmiö, jota voidaan tutkia, mutta johon liittyy myös seikkoja, joita ei täysin voida selittää ilmiön subjektiivisuuden vuoksi.

6 KIINTYMYSSUHDETEORIA JA TUNNETAIDOT

Jo varhaisessa vuorovaikutuksessa kehittyvä kiintymyssuhdemalli (käsite voiko toisiin luottaa) sekä tunnetaidot (kyky säädellä omia tunteita) vaikuttavat merkittävästi yksilön ihmissuhteisiin. Siksi tässä luvussa käsitellään näitä aiheita hieman tarkemmin. Aronin (2014, 120–121) mukaan erityisherkkyydellä ei ole vaikutusta siihen, millaiseksi ihmisen kiintymystyyli muodostuu, mutta erityisherkkään yksilöön kiintymystapa kuitenkin vaikuttaa keskimäärin enemmän kuin vähemmän herkkään.

6.1 Kiintymyssuhteen kehittyminen

John Bowlbyn kiintymyssuhdeteorian mukaan kiintymyssuhde hoivaajaan on perusedellytys lapsen tasapainoiselle kehitykselle. Turvalliselta aikuiselta lapsi saa tukea erilaisten tunteidensa kohtaamiseen ja oppii vuorovaikutuksessa selviytymään sosiaalisista haasteista, säätelämään tunteitaan ja kohtaamaan vastoinikäymisiä. Ihmisen odotukset siitä, miten muut ihmiset käyttäytyvät, perustuvat kokemuksiin kiintymyssuhteen kohteiden käytöksestä. (Sinkkonen 2004; Ahokas ym. 2008, 29–31.) Kiintymyssuhdemallit syntyvät jo varhaislapsuudessa, lapsen ja vakituisen hoitajan vuorovaikutuksen kautta; niiden laatuun vaikuttaa hoitajan kyky huomata lapsen tarpeet ja tunteet sekä reagointi niihin. Mary Ainsworthin vierastilannetestin (Strange Situation Test) avulla lasten kiintymyssuhdemalleja on tutkittu arvioimalla lasten reaktioita äidin poistumiseen ja paluuseen koetilanteessa (Vilkko-Riihelä & Laine 2013a, 48–49, 53.)

Ihmisen tärkein vietti on turvaa tuovan yhteyden saaminen toisiin. Bowlbyn kiintymyssuhdeteorian mukaan ihmiselle on luontaista rakastaa muutamaa tärkeää ihmistä, ja nämä suhteet ovat suojaavia. Tämä vietti on todennäköisesti syntynyt siksi, että ihmislapset ovat syntyessään hyvin avuttomia ja tarvitsevat huolenpitoa pitkään. Luonnon keino saada aikuinen ryhtymään työlääseen vanhemmanrooliin oli asettaa ihmisen aivoihin ja hermostoon järjestelmä, jonka kautta lapsen ja vanhemman välille syntyy automaattisesti emotionaalinen yhteys. (Johnson 2015, 22–23.)

Lapsen kiintymyksen kohteena voi olla äidin lisäksi myös useampi henkilö. Jokaisella ihmisellä on muistissaan yksilöllinen yhdistelmä kokemuksia ihmissuhteista.

Kiintymyssuhde voi kehittyä erilaiseksi jokaista lapsuudessa läheistä aikuista kohtaan, eli jos lapsi viettää aikaa esimerkiksi sekä isän että äidin kanssa, hänelle muotoutuu kaksi erilaista mallia läheisyyden saamiseksi. (Sinkkonen 2004; Ahokas ym. 2008, 29–31; Linge & Joseffson 2010, 51.)

Vaikka yleisesti on ajateltu, että kiintymyssuhteen laatu määrittyy ainoastaan lapsuudessa saadun hoivan perusteella, Keltikangas-Järvisen (2015, 187–190) mukaan on kuitenkin saatu tutkimustuloksia, joiden perusteella myös lapsen oma luontainen temperamentti vaikuttaa kiintymyssuhteen laatuun. Tulosten mukaan klassinen vierastilannetestti mittaa yhtä aikaa kiintymyssuhteen turvallisuuden lisäksi myös lapsen temperamentin määrittämää stressiin reagoititapaa. Hänen mukaansa kiintymyssuhteen ja temperamentin välillä on siis riippuvuus, temperamentti määrittää lähtökohdan, miten helppoa kiintyminen toiseen ihmiseen on. Myös Mänikön (2001, 52, 123) kuvaa aikuisten kiintymystyylien ja tiettyjen persoonallisuuden piirteiden välillä olevan havaittu yhteyksiä; Erityisesti neuroottisuuden ja ekstroversion piirteiden eri ilmenemismuodot (dimensions of personality) ovat yhteydessä kiintymyssuhteen laatuun sekä käsityksiin itsestä ja muista.

6.2 Kiintymyssuhde aikuisilla ja sen vaikutus parisuhteeseen

Kiintymyssuhteella voidaan tarkoittaa myös kahden aikuisen ihmisen välistä läheistä tunnesuhdetta (Ahokas ym. 2008, 33). Usein oletetaan, että aikuisten ihmisten romanttiset suhteet perustuvat seksuaalisuuteen, ja että kasvaessaan aikuiseksi ihminen kasvaa pois siitä läheisyyden ja lohdun tarpeesta, joka lapsilla on. Aikuisten ihmisten tulisi selviytyä kaikesta itsenäisesti ja osata rakastaa itse itseään. Todellisuudessa tarve emotionaaliseen läheisyyteen ainakin yhden läheisen ihmisen kanssa säilyy aikuisuuteen saakka. Romanttinen rakkaus aikuisten välillä perustuu kiintymyssuhteeseen samalla tavoin kuin äidin ja lapsenkin suhde. (Johnson 2015, 22–23, 39–40.) Ihmiset peilaavat itseään toisten kautta. Jotta ihminen voi kokea itsensä rakastettavana, tarvitaan hyväksyvää vastavuoroisuutta suhteessa toiseen ihmiseen. Parisuhteessa kokemus omasta arvokkuudesta syntyy kumppanilta saadun arvostuksen, turvan, ihailun ja rakkauden kautta. (Heiskanen ym. 2017, 14–15.)

Romanttiseen kiintymyssuhteeseen liittyy vanhemman ja lapsen kiintymyssuhteeseen verrattuna kuitenkin se ero, että rakastetun ei ole välttämätöntä olla läsnä fyysisesti. Aikuinen voi käyttää mielikuviaan rakastetusta saadakseen aikaan yhteyden tunteen ja esimerkiksi yksin asuessa mielikuvat rakastetuista voivat korvata fyysisen läheisyyden. (Johnson 2015, 23, 40.)

Yksilön kiintymystyyli vaikuttaa siihen, miten helppoa läheisten ihmissuhteiden muodostaminen ja säilyttäminen on, sekä siihen, kuinka yksilö reagoi esimerkiksi erosuoloon tai menettämisen uhkaan (Männikkö 2001, 12). Kiintymystyyli vaikuttaa käytökseen parisuhteessa ja selittää siis osaltaan, miksi jotkut pysyvät onnettomisakin suhteissa. Toisaalta kiintymystyyliä voidaan selittää myös sitä, miksi osa ihmisistä ei pysty edes ollessaan tyytyväisiä sitoutumaan parisuhteeseen tai miksi toiset eivät solmi ollenkaan parisuhdetta, kaipauksesta huolimatta. Äkkiseltään voi vaikuttaa siltä, että suhteen ongelmat liittyvät kommunikointiin ja vuorovaikutukseen, mutta todellisuudessa perusongelma voikin liittyä turvallisuudentunteeseen, tai pikemminkin sen puutteeseen. Kun turvallisuus on uhattuna, pari ajautuu käyttäytymismalleihin, jotka voivat vahingoittaa suhdetta. (Kähkönen 2010, 83.) Oman ja kumppanin kiintymystyylien tunnistaminen voi auttaa ymmärtämään toisen käyttäytymistä, ja tätä kautta on mahdollista löytää keinoja haasteista selviämiseen (Vuorisalmi 2015, 184.)

Vaikka lapsuuden kiintymyssuhdemalli vaikuttaa myöhemminkin elämässä, se voi myös muuttua elämän aikana. Aikuisuudessa koettu turvallinen ja läheinen suhde voi saada kiintymysmallin muuttumaan turvalliseksi ja päinvastoin; lapsuudessa turvallinen tyyli voi muuttua turvattomaksi kaltoinkohtelevan läheissuhdekokemuksen kautta. (Ahokas ym. 2008, 33.)

Aikuisten kiintymystyyliä voidaan kuvata ja luokitella monin eri tavoin, eivätkä kaikki ihmiset sijoitu kiintymyssuhteen osalta puhtaasti mihinkään luokkaan. (Himmanen-Koski 2004, 65–66). Männikkö määrittelee Bartholomewin (1990) kiintymyssuhdemallin sisältävän neljä erilaista kiintymystyyliä: turvallinen, pelokas, takertuva ja itseriittoinen. Tyyliä luokitellaan suhteessa kahden muuttujan, käsityksen itsestä ja käsityksen muista ihmisistä, myönteisyyteen tai kielteisyyteen. (Bartholomew 1990 Männikön 2001, 120–121 mukaan.)

Turvallisen kiintymystyylin omaavalle turvallinen suhde auttaa saavuttamaan tasapainon emotionaalisesti. Tällaiselle ihmiselle tarvitseminen ja läheisyys ovat luontevia asioita. Turvallisesti kiintyneet parit osaavat luontaisesti kääntyä toistensa puoleen. (Johnson 2015, 40, 49.) Parisuhteissaan turvallisesti kiintyneet pelkäävät vähemmän hylätyksi tulemista, luottavat kumppaniinsa, hakevat tältä tukea ja heidän suhteensa ovat usein pysyvämpiä (Ahokas ym. 2008, 32). Vuorisalmen (2015, 183) mukaan turvallisen kiintymystyylin omaava puoliso kykenee rauhoittamaan epävarmempaa osapuolta, jolloin turvallinen–välttelevä sekä turvallinen–ahdistunut parisuhde toimivat myös usein hyvin. Sen sijaan ahdistuneen ja välttelevän kiintymystyylin omaavien keskeinen suhde on hänen mukaansa haastava, sillä riitatilanteessa välttelevä kaipaa omaa tilaa ja ahdistunut läheisyyttä rauhoittuakseen. Molempien voi olla vaikeaa ymmärtää vastakkaista näkemystä ja luontainen toimintatyyli saa toisen pahimmat pelot toteutumaan. Johnsonin (2015, 166–167) mukaan turvallinen tunneside koostuu kolmesta peruselementistä, joita ovat lähestyttävyyys, herkkyys kumppanin tarpeille ja sitoutuneisuus.

6.3 Tunteet ja tunnetaidot

Tunteet kannustavat toimimaan ja välittävät toisille ihmisille omia tarpeita ja vastavasti toisten tarpeita itselle (Johnson 2015, 59). Erityisesti länsimainen ajattelutapa lähestyy todellisuutta rationaalisesti, järjen kautta. Rationaalinen käsitys ihmisestä on kuitenkin puutteellinen, sillä ihminen ei ole ikinä erossa tunteistaan. Järki ja tunteet ovat sidoksissa toisiinsa, jos painotetaan vain toista, katoaa tasapaino. (Aaltola 2017, 13–14.)

Itse tunne ei ole väärä, tunteet ovat aina todellisia. Sen sijaan tunteiden aiheuttama käytös voi olla satuttavaa. Kyky ilmaista ja tunnistaa omia tunteita sekä ohjata omaa käytöstä siten, etteivät tunneilmaisut aiheuta ikäviä seurauksia ihmissuhteissa, ovat tunnetaitoja. Tunteiden säätelyllä ei voi kontrolloida tunteiden kokemusta, mutta sillä säädellään omaa käyttäytymistä tunnetilan vallitessa. (Pietikäinen 2015, 33, 191, 193–194.) Tunteiden säätelyn lähtökohtana on se, että tunteen kokeminen on sallittua. Tunne voidaan tunnistaa, nimetä, tiedostaa ja käsitellä. Kyky säädellä omia tunteita opitaan jo varhaisessa suhteessa huoltajaan. Olennaista ei ole pelkästään

se, miten hoivaajat kohtelevat lasta, vaan myös se kuinka he suhtautuvat omiin tunteisiinsa; nimeävät, työstävät ja säätelevät omia tunteitaan. Tunteiden säätelytaitoja on mahdollista oppia ja kehittää koko elämän ajan. (Kallio 2016, 82, 96.)

Itsensä tunteminen auttaa muiden kohtaamisessa. Kun ymmärtää omaa mieltään, on helpompaa kuunnella muiden erilaisia näkemyksiä ilman, että tarvitsee pelätä tai torjua toisen erilaisia tunteita, näkemyksiä tai kokemuksia. (Kallio 2016, 48.) Hyväksymällä omat tunteet energiaa ei kulu uuvuttavaan tunteiden tukahduttamiseen vaan tunteet ja järki voivat tehdä yhteistyötä (Fisher, Hart & Kiianmaa 1997, 38–39.)

7 PARISUHDE

Tässä luvussa määritellään aluksi, mitä parisuhde tarkoittaa käsitteenä. Sen jälkeen tarkastellaan parisuhteen vaiheita, sitoutumista, parisuhdekäsityksissä tapahtuneita muutoksia sekä parisuhteeseen liittyvien odotusten ja toiveiden merkitystä omissa alaluvuissaan.

Monille ihmisille parisuhde on elämän merkittävin ihmissuhde. Vakaassa parisuhteessa on mahdollista kehittää itsessä monia sellaisia puolia, joita muissa ihmissuhteissa on helpompi sivuuttaa, kuten erilaisuuden sietokykyä, rakastamista ja avoimuutta. Näitä taitoja voi oppia myös muissa ihmissuhteissa, mutta parisuhteessa ne ovat välttämättömiä. (Augsburger 1995, 17). Onnellinen parisuhde on hyväksi terveydelle. Vuorisalmen (2015, 194) mukaan pitkä hyvinvoiva parisuhde alentaa stressitasoa, mikä vaikuttaa myönteisesti terveyteen. Onnettomalla parisuhteella on kuitenkin hänen mukaansa todettu olevan päinvastaisia vaikutuksia kuten vastustuskyvyn heikentymistä ja stressitason nousua.

7.1 Parisuhteen määrittely käsitteenä

Vaikka parisuhde on yleisesti käytetty, puhekielessä selkeä käsite, sen tieteellinen määrittely on haasteellista. Termille ei ole yksiselitteistä määritelmää, vaan jokainen määrittelee sen hieman eri tavoin. Erilaisia parisuhdemuotoja tai määritelmiä on yhtä monta kuin parisuhteitakin.

Erityisen haastavaa määrittely on, kun mietitään, milloin osapuolet tiedostavat ensimmäistä kertaa olevansa parisuhteessa, milloin se on muodostunut. Tähän Kontula (2009, 10–11) määrittelee kuuluvan ainakin läheisyyden kaipuuta ja yhteisen vapaa-ajan viettoa. Hänen mukaansa parisuhde alkaa viimeistään, kun halutaan vastata toisen yhteistä ajanviettoa koskeviin odotuksiin myös intiimisti ja suhteeseen mahdollisesti liittyä myös halu olla toista kohtaan uskollinen. Suhteeseen saattaa liittyä myös rakkauden tunteita ja seksuaalista halua.

Luukkala (2015, 12, 56) puolestaan määrittelee parisuhteen siihen johtavana prosessina ja vapaamuotoisena sopimuksena kahden ihmisen välillä. Aluksi kiinnostutaan toisesta ihmisestä, jonka jälkeen toinen tekee jonkinlaisen aloitteen ja tavataan. Alkuun tapaamisia voi olla harvemmin, siten että ei sovita muusta kuin seuraavasta tapaamisesta. Jossain vaiheessa niistä tulee säännöllisiä. Kevyt tapailu kehittyy parisuhteeksi sitten, kun osapuolet näin päättävät ja määrittelevät suhteensa seurusteluksi. Seurustelussa tavallista on, että suunnitellaan yhteistä tulevaisuutta ja puhutaan rakkauden tunteista. Parisuhteen osapuolet voivat asua yhdessä, jolloin kyse on avoliitosta. Erillään asuvat ovat erillissuhteessa.

Linge ja Joseffson (2010, 20–23) kuvaavat parisuhteen rakentumisessa olevan kyse prosessista, jossa kaksi aluksi toisiaan tuntematonta ihmistä siirtyvät vähitellen vieraudesta yhteenkuuluvuuteen. Tätä prosessia he kuvaavat portaikkona, joka alkaa itsenäisestä elämänvaiheesta ja etenee kohtaamisen ja tapaamisten säännöllistymisen kautta viralliseen seurusteluun. Toiseen tutustutaan syvemmin ja pyritään selvittämään, halutaanko alkaa rakentaa vakituista suhdetta. Kun syntyy varmuus, suhde vakiintuu ja koetaan keskinäistä riippuvuutta. Parisuhdeportaita voi kavuta eri vauhdeilla ja tyyleillä. Eri suhteiden kehityskulut voivat olla hyvinkin erilaisia, mutta pohjimmiltaan kaikki parisuhteet noudattavat heidän kuvaamaa kaavaa.

Parisuhteen roolikartan yhteydessä parisuhteen määritellään olevan kahden aikuisen ihmisen välinen suhde, joka on alkanut rakastumisesta. Parisuhteessa tavoitellaan pitkäaikaista yhdessäoloa ja suhteen jatkumisen takaamiseksi tapahtuu kehitystä ja kasvua. (Airikka 2003, 11.) Maksimaisen (2010) mukaan parisuhde on uusi ilmaus kuvaamaan rakkaussuhdetta ja se tulee käsitteenä erottaa avioliitosta ja romanttisesta rakkaudesta. Hän kuvaa parisuhteen olevan siksi käyttökelpoinen termi, että se ei sisällä oletuksia seksuaalisesta suuntautumisesta, avioliitosta tai edes romanttisesta rakkaudesta vaan se voi kuvata kaikenlaisia suhteita. (Maksimainen 2010, 15–16).

Tässä opinnäytetyössä parisuhteen ajatellaan merkitsevän nykyisen, etenkin länsimaisen käsityksen mukaista parisuhdetta, jonka oletetaan perustuvan ainakin jossain määrin rakkauteen tai kiintymykseen aikuisten ihmisten välillä, ja johon liittyy ainakin jonkin asteinen sitoutuminen kumppaniin. Suhteen määritelmästä ei varsi-

naisesti rajata pois perinteisestä monogamiasta (yksiavioisuudesta) poikkeavia parisuhteen muotoja, mutta teoriassa keskitytään yksiavioisiin suhteisiin ja opinnäytetyöhön liittyvän kyselyn kysymykset esitettiin yksikkömuodossa. Yksiavioisuudesta poikkeava muoto olisi esimerkiksi polyamoria, eli rakkaussuhde useamman kuin yhden henkilön kanssa yhtä aikaa (Pylkkänen 2012, 170).

7.2 Parisuhteen vaiheet

Vaikka usein suhdetta solmiessaan ihmiset odottavat parisuhteen pysyvän jatkuvasti samanlaisena, parisuhteen kehityskaassa voidaan havaita erilaisia vaiheita. Yleensä ensimmäisenä koetaan jonkinlainen **rakastumisen vaihe**, jonka aikana tunteiden kohde on erittäin kiinnostava. Rakastettuun suuntautuu paljon myönteisiä odotuksia ja ihailua, jota voi kuvailla jopa hullaantumisena. Tähän vaiheeseen liittyy yleensä vahva tarve kuulua yhteen ja luoda läheisyys toisen kanssa. (Heiskanen ym. 2017, 9–10.) Hämäläinen (2010) nimittää tätä vaihetta osuvasti **symbioosivaiheeksi**. Luukkalan (2015, 108–109) mukaan rakastuneena tapahtuu samaistumista rakastettuun. Hänen onnensa ja murheensa koetaan omina, jolloin erillisyyks itsen ja toisen välillä hämärtyy. Tällöin rakastetun huonotkin puolet koetaan myönteisinä, tai niitä ei huomata lainkaan.

Rakastumisen jälkeen suhteessa seuraa **itsenäistymisvaihe**, jossa haetaan rajoja yhdessäolon ja erillisyyden välillä sekä tilaa omille tärkeille asioille. Tässä vaiheessa huomataan, että tunteiden kohde on inhimillinen. Hänessä aletaan havaita sellaisia-kin piirteitä, joita ei rakastumisvaiheessa tiedostettu. Joskus tämä aiheuttaa suhteessa vahvoja ristiriitoja, kun aiemmin täydellinen puoliso nähdäänkin realistisemmin. Riitoja voi syntyä näennäisesti vähäpätöisistäkin asioista ja tässä vaiheessa harmillisen moni pari päättyy eroon. (Heiskanen ym. 2017, 9–12.) Hämäläisen (2010, 60–61, 179) mukaan tämä vaihe on välttämätön, sillä parisuhteen osapuolet tarvitsevat jotain aivan omaa. Hän korostaa, että kaikkea omasta elämästä ei ole mahdollista jakaa toisen kanssa, sillä jos osapuolilla ei ole yksityistä omaa elämäänsä ja omia kiinnostuksen kohteitaan, ei heillä ole suhteeseen mitään tuotavaa.

Kun pari on käynyt läpi itsenäistymisvaiheen, suhde on vastavuoroinen ja siihen sitoudutaan aiempaakin syvemmin. Molemmat parisuhteen osapuolet tunnustavat

toistensa arvon ja pystyvät ilmaisemaan omia tunteitaan ja tarpeitaan siten, että ne tulevat ymmärretyiksi. (Heiskanen ym. 2017, 14.) Viimeistä vaihetta voidaan nimittää **rakkausvaiheeksi** (Heiskanen ym. 2017) tai **Kumppanuudeksi** (Hämäläinen 2010) jossa on pääasiassa kyse molemminpuolisesta aidosta kohtaamisesta sekä hyväksymisestä ja vastavuoroisuudesta (Heiskanen ym. 2017, 9, 14). Hämäläinen (2010, 179–181) kuvaa parisuhteen ihanteena kumppanuutta ja ystävyyttä, sitä kun pari pystyy toteamaan toisilleen olevansa erillisiä yksilöitä, mutta tahtovansa jakaa elämänsä yhdessä. Valitettavasti tähän kumppanuusvaiheeseen ei kuitenkaan ole mahdollista päästä sopimalla. Kumppanuusvaiheeseen pääsy voi vaatia hänen mukaansa paljonkin aikaa ja se edellyttää aina prosessin läpikäymistä ja vaikeuksista selviämistä yhdessä.

Suhteen alkuvaiheessa hämmennys, epävarmuus ja menettämisen pelko ovat luonnollisia tunteita (Määttä 1999a, 147). Johnsonin (2015, 120) mukaan alkavaan suhteeseen liittyy jännitystä ja ahdistusta. Toisen kaipuu saa ottamaan riskin, lähestymään toista ja yrittämään saada kontaktia. Hänen mukaansa juuri tämä prosessi, jossa alkuun koetaan haavoittuvaisuutta ja ahdistusta, mutta huomataan, että tunteiden kohde osoittaa vastakaikua, on keskeinen osatekijä rakkauden syntymisessä. Vuorisalmi (2015, 26, 194) kuvaa rakastuessa, rakkauden alkuvaiheessa ihmisen stressihormonien määrän nousevan noin neljälläkymmenellä prosentilla. Tilapäisen huumavaiheen jälkeen hormonitaso ja tunteet kuitenkin tasoittuvat vähitellen. Hänen mukaansa aivokuvantamistutkimuksissa on havaittu, että pitkään parisuhteessa olleilla rakkauden tunne on jopa voimakkaampaa ja syvempää kuin alkuhuuman vaiheessa olevilla.

Harris (2009, 13) kuvaakin todellisen rakkauden kehittyvän vasta, kun alkuhuuman luoma harha häviää ja kumppani voidaan nähdä sellaisena, kuin hän todella on. Haavekuvien haihtuminen tulee shokkina, mutta samaan aikaan se mahdollistaa todellisen läheisen ihmissuhteen rakentamisen. Tällaisessa suhteessa molemmilla on mahdollisuus olla oma itsensä ja tulla rakastetuksi omana itsenään. Harrisin mukaan suhteen myöhemmät vaiheet ei ole yhtä intensiivisiä ja huumaavia kuin alkuvaihe, mutta sen sijaan kehittyessään suhteesta voi tulla monipuolisempi ja tyydyttävämpi.

7.3 Sitoutuminen

Parisuhteeseen sitoutumisen psykologisia tunnusmerkkejä ovat yhteisestä tulevaisuudesta puhuminen ja rakkauden tunnustaminen, eli se, että tehdään lupauksia toiselle. Sosiaalisesti ja juridisesti sitoutumisen voi havaita esimerkiksi yhteisen ystäväpiirin rakentumisen, yhteen muuttamisen, kihlautumisen ja avioliiton kautta. (Luukkala 2015, 69–70.) Kähkönen (2010, 76) kuvaa sitoutumisesta olevan kolme erilaista tyyliä, jotka kuvaavat parisuhteen osapuolten käsityksiä siitä, millainen suhde ja sen tulevaisuus on ja millaisia ovat perusteet jatkaa suhdetta. Tyyliä eivät sulje toisiaan pois ja sitoutuminen voi myös muuttua ajan kuluessa. Tyyliä ovat:

- **Viehätykseen perustuva sitoutuminen / henkilökohtainen sitoutuminen**, johon kuuluu oma halu olla suhteessa. Onnellisuuden tunne ja tyytyväisyys suhteeseen vaikuttavat sitoutumiseen merkittävästi. Suhde ei ole itsestäänselvyys, vaan se vaatii jatkuvaa ylläpitoa.
- **Velvollisuuteen perustuva sitoutuminen / institutionaalinen sitoutuminen**. Sitoutumisen perusteena on moraalisia, sosiaalisia tai uskonnollisia normeja. Sitoutuminen tapahtuu nimenomaan suhteeseen ja haluun pysyä yhdessä. Taustalla vaikuttaa tunne velvollisuudesta ja halu kunnioittaa lupautta, joka on annettu. Puolisoa kohtaan koetut tunteet eivät vaikuta suhteen laatuun. Eroa ei nähdä vaihtoehtona.
- **Rajoituksiin perustuva sitoutuminen/ rakenteellinen sitoutuminen**. Sitoutumisen perusteena on kokemus siitä, että suhteessa on pakko olla, koska halutaan välttää suhteen lopettamisesta aiheutuvat seuraukset. Suhteen eteen tehty panostus sitoo osapuolia suhteeseen, vaikka se ei olisi tyydyttävä. Usein yhteiset lapset ovat syy jatkaa epätydyttävääkin suhdetta.

Tanskasen (2017, 18–19) mukaan rakkauteen uskomisen voi olla rankkaa. Siksi moni valitsee selviytymisstrategiakseen joko rakkauden ylisuorittamisen tai alisuorittamisen. Alisuorittamisella hän tarkoittaa ”sinkkuna suhteessa olemista”, jolloin eletään yhdessä, mutta ei olla sitouduttu henkisesti. Alisuorittaja huolehtii siitä, ettei mikään varsinaisesti muuttuisi, vaikka ero tulisi. Vaaranen (2007, 89–91) kuvaa samaa asiaa *kevytsuhteena*, josta ei koidu häiriötä osapuolten omille suunnitelmille.

Tällöin hänen mukaansa yhdessä ollaan enemmän yksinolon pelosta kuin aidosta kiinnostuksesta toista kohtaan; Arki sujuu, mutta suhteesta puuttuvat aito kohtaaminen ja yhteiset suunnitelmat. Ylisuorittaja puolestaan tekee suhteesta projektin, jota suoritetaan suunnitellun kaavan mukaan pyrkien toteuttamaan kaikki kumppanin toiveet. Samaa vaaditaan itsellekin. Molempia, yli- ja alisuorittajia ohjaa riittämättömyyden tai epäonnistumisen pelko. (Tanskanen 2017, 18–19.)

7.4 Parisuhdekäsitykset ja sitoutuminen ennen ja nyt

Parisuhteeseen sitoutumista tarkasteltaessa tulee ottaa huomioon, että se on ilmiö, joka heijastaa aikakautensa arvoja. Muutokset ajan hengessä vaikuttavat aina myös yksilötasolla mielikuviin ilmiöistä. Yhteiskunnallisesti perusteet sitoutumiselle ovat muuttuneet huomattavasti ajan kuluessa. (Kähkönen 2010, 85.)

Perhe ja yksilön asema on pitkään määritelty avioliiton kautta. Avioliiton sääntelyn historiaan liittyy niin kirkon kuin valtion asettamia erilaisia tavoitteita ja vaatimuksia. Alun perin avioliitto ei ole ollut kahden ihmisen vapaa sopimus, vaan instituutio, johon liittyi suvun, uskonnon ja yhteiskunnan asettamia sosiaalisia vaatimuksia. (Pylkkänen 2012, 27-29.) Ennen avioliitot nähtiin kaikkien osapuolten kannalta toimivina, lähes välttämättöminä taloudellisina ratkaisuin. Parin omilla toiveilla ja tunteilla ei ollut niinkään merkitystä. (Kontula 2009, 11; Dunderfelt 2010, 58.) Sosiaalinen paine: suvun kunnioitus, yhtenäisyys perheessä ja yhteisön etu määrittivät vahvasti sitoutumista, eikä sitä kyseenalaistanut tai uhannut mikään. Intiimi rakkaus alkoi määrittäytyä ihanteelliseksi avioliiton perustaksi 1900-luvun alussa. Tällöin tunteisiin pohjautuvat liitot alkoivat korvata järkiliittoja. (Kähkönen 2010, 85.)

Aiemmin parisuhde oli käytännöllinen, puolisoiksi etsittiin reipasta ja ahkeraa työntekijää. (Luukkala 2015, 48.) Nykyään ihanne on, että parisuhteessa kietoutuvat yhteen ystävyys ja romanttinen rakkaus (Ojanen 2014, 228). Nykyaikana etenkin länsimaissa sitoutumisen ajatellaan olevan yksilön valintaprosessi, jossa tunteet ovat keskeisessä roolissa (Kähkönen 2010, 85). Toisaalta Maksimainen (2010, 202) mainitsee jyrkän erottelun aiempien järkiavioliittojen ja nykyisten rakkausliittojen välillä olevan ristiriitainen, kun mietitään sitä, miten syvälle järkeily on asettunut nykyisissä

suhteissa; Suhteita pyritään hyvin usein syventämään ja säilyttämään nimenomaan järkeilyn avulla.

2000 – luvulla parisuhteet perustuvat tasa-arvoon. Lisäksi parisuhteessa tavoitellaan yksilöllisyyttä sekä miehuuden ja naiseuden monipuolisempaa huomioon ottamista. (Luukkala 2015, 48.) Vapaa-ajan lisääntyminen ja perinteiden löyhentyminen sekä ehkäisyvälineiden yleistyminen ovat tehneet elämän suunnittelun helpommaksi, mikä auttaa sekä miehiä että naisia kehittämään omaa yksilöllisyyttään (Dunderfelt 2010, 106). Nykyään miesten ja naisten ollessa tasa-arvoisia ja omillaan pärjääviä, toista ei voi pakottaa jäämään epätyytyttävään suhteeseen (Kontula 2013, 23).

Rinnakkaissuhteisiin ja uskottomuuteen suhtaudutaan aiempaa tiukemmin. Vaatimus uskollisuuteen on Suomessa erityisen ehdotonta, mikä selviää kyselytutkimuksen vertailusta kuuteen muuhun Euroopan valtioon (Espanja, Italia, Sveitsi, Portugali, Kreikka ja Norja). Nykyään tyypillinen parisuhdemalli on peräkkäinen monogamia, eli toisiaan seuraavat uskolliset suhteet yhteen kumppaniin kerrallaan. Jos suhteesta ei saada toivottua tyydytystä, erotaan ja etsitään toinen kumppani. (Kontula 2008, 98–99, 363.)

Jallinojan (1997, 95–97, 100) haastattelututkimuksen mukaan muutokset avioliitoissa eivät ole aiheuttaneet sen merkityksen katoamista. Vaikka avioliiton sijaan usein puhutaan parisuhteesta tai tärkeästä ihmissuhteesta, yleensä ihmiset kuitenkin erottavat avioliittonsa merkittävämpänä suhteena verrattaessa muihin ihmissuhteisiinsa. Sillä Jallinojan mukaan halutaan erottaa julkisesti tietty parisuhde merkittävydessään mahdollisista aiemmista suhteista. Avioliiton muuttuminen on muuttanut avioliitonkin merkitystä. Avioliitto on muuttunut hyväksyttäväksi ja tavanomaiseksi, eikä sen merkityksestä tarvitse erikseen puhua, kuten vielä 1970-luvulla. On mahdollista, että pari päättää olla avioitumatta ja elää avioliitossa avioliittomaisesti. (Jallinoja 1997, 99.)

Williams (2004) luettelee muutoksia, joita keskimääräisesti on tapahtunut perheissä verrattaessa 2000-luvun alkua kolme vuosikymmentä taaksepäin; avioerojen määrä on kaksinkertaistunut, avioliitot kolminkertaistuneet, yksin asuvien määrä kaksinker-

taistunut, lasten syntyminen avioliiton ulkopuolella viisinkertaistunut ja keskimääräinen lapsiluku perheessä vähentynyt. Perheet ovat myös monimuotoistuneet. Erilaisia perhejärjestelyitä on 2000-luvulla huomattavasti enemmän; muun muassa avoliittoja, yhden hengen talouksia, erillään asuvia pareja, avioeroja, yksinhuoltajia, samaa sukupuolta edustavien suhteita ja uusioperheitä on enemmän kuin 30 vuotta aiemmin. (Williams 2004, 11, 15.) Tilastokeskuksen taulukon mukaan Suomessa perheisiin kuuluvien osuus on 1990-luvulta lähtien hieman vähentynyt vuosittain. Perheväestön osuus oli suurimmillaan 1960- ja 1970-luvuilla. Tällöin perheisiin kuului 87 prosenttia väestöstä. Vuonna 2017 perheisiin kuului 74 prosenttia väestöstä. Taulukosta nähdään, että avoliittojen määrä on lisääntynyt huomattavasti 1960-luvulta vuoteen 2017. Samaan aikaan avioparien, joilla on lapsia, määrä on vähentynyt. (SVT 2017.)

Erojen yleistyminen ei kuitenkaan kerro siitä, että parisuhteisiin ja avioliittoihin suhtauduttaisiin nykyisin kevyemmin kuin aiemmin. Päinvastoin, kun yhteisölliset lähi-verkostot ovat vähentyneet, parisuhteesta on tullut entistä merkityksekkäämpi ihmissuhde. (Kähkönen 2010, 70.) Kumppanin usein odotetaan täyttävän tyhjäksi jäänyt aukko sosiaalisessa kentässä; hänen tulee täyttää sekä perheen, rakastajan, kyläyhteisön että ystävän roolit (Johnson 2015, 20).

Perheistä on tullut yksityisiä ja parisuhteiden emotionaalinen merkitys painaa enemmän kuin yleinen hyvä. Erityisesti puolison valinnasta on tullut yksilöiden oma asia. Kähkösen (2010, 85) mukaan tämä ei kuitenkaan ole johtanut siihen, että onnelliset avioliitot olisivat määrällisesti lisääntyneet. Epätyydyttävien liittojen purkaminen on muuttunut hyväksyttäväksi, mutta yhtä aikaa onnellisuuden vaatimukset ovat lisääntyneet, mikä näyttää hänen mukaansa johtaneen siihen, että suhteissa kesteään vähemmän tylsyyttä ja vaikeuksia. Kontulan (2009, 123, 133) mukaan Suomi on kuitenkin EU-vertailun kärjessä sekä koetun elämään tyytyväisyyden että onnellisuuden suhteen ja parisuhteet ovat tähän avaintekijä, joskin onnellisuuden tasoa voisi parantaakin.

Jallinoja (2000, 63–65) käyttää sanaa ”deittailu” kuvatessaan kärjistettynä esimerkiksi Anna-lehden haastatteluista poimittuja kuvauksia ”ihmissuhde pelaamisesta”. Deittailussa hän kuvaa olevan ideana, että nuorena ei ole tavoiteltavaa löytää sopi-

vaa kumppania ja avioitua, vaan ensin vietetään vapaata nuoruutta sinkkuna, taipaillen kiinnostavia ihmisiä ja leikitellään kevyillä ihmissuhteilla harmittomasti ilman vakavia tunteita tai sitoutumista. Wilkinson (2016) kuvaa nykyajan seurustelukulttuuria siten, että sukupolvemme ei tahdo vakavia seurustelusuhteita. Hän kuvaa, kuinka nykyaikana halutaan saada parisuhteen hyvät puolet; läheisyyttä, huomiota, rakkautta ja joku, jonka kanssa jakaa asioita, ilman riskejä; vakavaa sitoutumista, itsensä likoon laittamista ja muuta parisuhteen vaatimaa vaivannäköä.

Länsimaaisessa yhteiskunnassa autonomian eli itsenäisyyden arvostus aiheuttaa monia paradokseja. Valintojen määrän runsautta arvostetaan, koska se lisää mahdollisuutta itsemääräämiseen, mutta se myös ahdistaa, sillä lukuisten vaihtoehtojen välillä on mahdotonta nopeasti verrata, mikä on paras ratkaisu. Vaikka usein valinnat ovat näennäisiä vaihtoehtojen ollessa toisiaan vastaavia, joskus erot ovat ratkaisevia. Kun ei tiedetä, milloin valinta on todellinen ja milloin näennäinen, jatkuva valintojen teko ahdistaa. Läheisiä ihmissuhteita kaivataan, mutta suhteeseen sitoutuminen vaatii aina kompromisseja ja vastavuoroisuutta. Autonomiata arvostavien nykyihmisten on vaikea suostua näihin vaatimuksiin, koska muista riippumattomuutta arvostetaan niin paljon. Vaarana on, että suhteista muodostuu pinnallisia. (Ojanen 2014, 93–94.)

Myös kumppanin valinta on muuttunut vaihtoehtojen lisääntyessä merkittävästi. Nykyisin kumppani valitaan vertailemalla useita vaihtoehtoja tarkemmin kuin ikinä ennen. Näin ollen kumppaniin kohdistetaan myös enemmän odotuksia kuin aiemmin. (Dunderfelt 2010, 106.) Vaihtoehtojen paljous kumppaniehdokkaidenkin suhteen johtaa vaihtoehtojen jatkuvaan vertailuun. Suhdetta pohditaan toistuvasti sen kautta, mitä jossain toisessa suhteessa voitaisiin mahdollisesti saavuttaa. (Kähkönen 2010, 85.) Valinnan vapaus vaikeuttaa sitoutumista. Se luo näennäistä hallinnan kokemusta, kun kaiken voi valita. Samalla ihmisten erillisyyks vahvistuu, kun ei sitouduta enää asuinkaupunkiin, työhön, ystäviin tai edes puolisoon. (Ojanen 2014, 167.) Wahlbeck (2010, 22) kuvaa parisuhteessa olevien ihmisten määrittelevän nykyään olevansa yhdessä ”toistaiseksi”, kun aiemmin ajateltiin yhdessä oltavan ”ikuisesti”. Nykyaikana epävarmuus on siis tiedostettua myös parisuhteissa. Hänen mukaansa suhteeseen ryhtyessä tiedostetaan se mahdollisuus, että suhde saattaa päättyä eroon, mutta siitä huolimatta vakiintuneeseen suhteeseen kuuluu edelleen

olennaisesti uskomus siihen, että suhde kestää. Kun emotionaalista itsenäisyyttä ja riippumattomuutta muista pidetään ihanteena, todella läheisiä pariskuntia pidetään helposti liian riippuvaisina toisistaan. Johnsonin mukaan tällainen vahva tunneyhteys ei kuitenkaan ole merkki heikkoudesta, päinvastoin se on merkki hyvästä mielenterveydestä. (Johnson 2015, 24.)

Läheisiin parisuhteisiin asetetaan enemmän odotuksia ja vaatimuksia. Yhdessä ei pysytä ulkoisista syistä tai velvollisuuden tunnosta, siksi että niin on päätetty, vaan suhteelta vaaditaan enemmän. (Williams 2004, 17.) Giddens (1991, 89–93) kuvaa ihmissuhteiden kehittyneen enemmän puhtaiksi suhteiksi (pure relationship), joissa pysytään suhteen itsensä vuoksi niin kauan kuin siitä saadaan tyydytystä. Tämä kuvaa erityisesti ystävyys-suhteita, mutta myös parisuhteita. Hänen mukaansa vastavuoroinen sitoutuminen on erityisen tärkeässä roolissa nykyaikaisessa suhteessa, sillä se korvaa kaikki ne ankkurit, joita suhteilla aiemmin oli. Puhtaaseen suhteeseen sitoutunut henkilö ymmärtää ne sisäiset haasteet, joita moderni suhteeseen liittyy, haluaa siitä huolimatta tosissaan sitoutua ja hyväksyy sen, että ainoat palkkiot ovat ne, jotka kuuluvat suhteeseen itseensä.

Parisuhteissa voidaan Kähkösen (2010) mukaan havaita itsenäisyyden rinnalla toinen kilpaileva arvo; altruistinen eli uhrautumista ja epäitsekkyyttä korostava näkemys. Aina se, mikä on parasta muille, ei ole parhaaksi itselle ja päinvastoin. Näissä ristiriitatilanteissa yksi mahdollisuus on luopua jostain itselle tärkeästä tai suostua johonkin epämieluisaan toisen hyväksi. Joskus uhrautuminen voi olla toimiva keino osoittaa kumppanille sitoutumista suhteeseen. Sitoutuminen ja halu uhrautua voivat vahvistaa suhteen turvallisuuden tunnetta, mikä puolestaan on yhteydessä suhteiden jatkuvuuteen. (Kähkönen 2010, 81.) Toisaalta Kähkösen mukaan Impet, Gable ja Peplau ovat todenneet, että uhrautumisen motiivit määräävät, kuinka uhrautuminen vaikuttaa suhteeseen. Jos uhrautumalla halutaan osoittaa kiintymystä ja täyttää toisen tarpeita, se voi saada aikaan tyytyväisyyttä ja lisätä onnellisuutta. Jos taas taustalla on pelko hylätyksi tulemisesta ja uhrautumalla kielletään omat tarpeet välttääkseen ristiriitoja, seuraukset ovat lopulta negatiivisia. (Impet, Gable & Peplau 2005 Kähkösen 2010, 81–82 mukaan.).

7.5 Odotukset ja toiveet parisuhteessa

Parisuhteeseen liittyy sekä tiedostettuja että tiedostamattomia toiveita ja odotuksia. Aiemmista kokemuksista ja omista arvoista muodostuu malleja, joiden mukaisesti käyttäytymistapoihin tai rooleihin parisuhteen osapuolet saattavat tiedostamattakin olettaa puolison mukautuvan. (Määttä 2006, 170.) Augsburger (1995, 103–106, 108–109) kuvaa osan odotuksista siirtyvän sukupolvelta toiselle kasvatuksen kautta ja osa luodaan itse kehityksen aikana. Nämä odotukset voivat olla liiallisia, liian vähäisiä, vääristyneitä tai jäädä toteutumatta. Siksi on hänen mukaansa tärkeää, että parisuhteen osapuolet pohtivat jatkuvasti omia odotuksiaan, joita he tuovat parisuhteeseen; Itselle tärkeitä odotuksia tulee ilmaista ja kunnioittaa, epärealistisia arvioida uudelleen.

Tyytymättömyys omaan parisuhteeseen on suurta, jos oma ihanne ja sen hetkinen kokemus omasta parisuhteesta ovat kaukana toisistaan (Luukkala 2015, 47). Osaltaan suuria odotuksia parisuhteelle aiheuttavat yleiset uskomukset ja myytit rakkaudesta. Harris (2009, 2, 9–13) kuvailee yleisiä rakkausmyyttejä, joita media ja viihdeteollisuus ihmisille välittävät; *On olemassa täydellinen kumppani jokaiselle*. Ihmiset haluavat löytää juuri ”sen oikean”. *Kumppani tekee kokonaiseksi*. Ilman ”sitä oikeaa” ihminen on vajaa ja vasta oikea kumppani tekee kokonaiseksi. *Rakkauden tulee olla helppoa*. Kun tämä oikea henkilö löytyy, onnellisuus jatkuu ilman vaivannäköä. *Rakkaus kestää ikuisesti*. Voimakkaat rakkaudentunteet, joita suhteen alkuhuumaan kuuluu, säilyvät sellaisenaan pysyvästi. Jos voimakkaita tunteita ei ole, rakkaus on loppu tai on valittu väärä kumppani. Myös Hämäläinen (2010, 182–183) kuvaa romanttisen rakkauden harhan olevan vahingollinen suhteiden kestävyydelle. Kun tunteet eivät pysykään vuosikymmeniä samanlaisina, aiheutuu pettymyksiä. Tämän vuoksi hänen mukaansa tahto kannattelee suhdetta paremmin kuin tunne, ja siksi avioliittolupauksessakin kysytään tahtoa.

Odotukset voivat olla myös liian alhaisia. Tyydytään elämään vajaasti sortuen ajatteluun, ettei parisuhteen niin kummoinen tarvitse olla. (Luukkala 2015, 48.) Odotukset voivat olla kohtuuttoman inhorealistisia, jolloin ajatellaan, ettei onnellinen suhde ole mahdollinen ja siihen on turha käyttää aikaa ollenkaan (Tanskanen 2017, 14).

Yhdessä elämisen ei kuulu olla toisen osapuolen elämän jatkamista yhdessä. Yhteinen elämä ja sen sisältämät rutiinit muodostavat ainutlaatuisen kokonaisuuden, jonka kumppanit luovat yhdessä molempien toiveiden ja tapojen pohjalta. (Heiskanen ym. 2017, 11.) Parisuhteelle aiheuttaa vaikeuksia ja psykologista kärsimystä se, jos toinen tai molemmat osapuolet joutuvat etääntymään omien arvojensa ja toiveidensa mukaisesta elämästä. Toisen ajatuksiin mukautuminen ja omien kokemusten välttely lisäävät ongelmia. (Pietikäinen 2015, 39, 48 – 49.)

Vaaranen (2007, 109–111) korostaa oman ydintarinan ymmärtämisen tärkeyttä suhteen rakennuksessa. Kun suhde rakennetaan tiedostaen omien piirteiden ja elämäkokemusten vaikutus sekä omat toiveet ja ihanteet, pystytään paremmin hahmottamaan, millainen kumppani vierelle sopisi. Tällöin suhde myös rakentuu alusta saakka rehelliselle pohjalle. Hänen mukaansa epävarmuus omista toiveista voi saada tekemään epävarmoja valintoja ja ajaa onnettomaan suhteeseen. Myös Takasen (2015, 176) mukaan tulee ensin selvittää, mitä itse tahtoo elämältä ja parisuhteelta, ja sen jälkeen kysyä tätä kumppaniehdokkaalta, sillä kaikki ihmiset eivät halua samoja asioita; Jos kaksi ihmistä haluaa samoja asioita, heidän suhteensa voi onnistua. Parisuhdetavoitteet voivat myös muuttua iän ja elämäntilanteen mukaan, kun ihmisen käsitys itsestä, arvot, tavoitteet ja tarpeet muuttuvat (Luukkala 2015, 78).

Jossain kohtaa suhdetta ihminen voi huomata, että häntä vaivaavat edelleen samat ongelmat kuin ennenkin. Tämän vuoksi suhteen toimivuus voidaan kyseenalaistaa. Taustalla on ajatus, että rakkauden olisi pitänyt parantaa kaikki aiemmat haavat. Kumppani voi myös heijastaa sellaisia asioita, joita ei toivoisi itsessään olevan. (Tanskanen 2017, 61.) Kun haaveilee sopivammasta puolisoista, on helppoa unohdtaa, että itse on joka tapauksessa suhteen toinen osapuoli. Jos yksilöllä on henkilökohtainen kriisi, hänestä tuntuu pahalta, riippumatta siitä onko hän parisuhteessa. Omat ongelmat seuraavat myös suhteesta toiseen, puolison vaihto ei muuta tilannetta. Uusi suhde voi onnistua, jos on valmis tekemään töitä omien haasteiden kanssa. Sama mahdollisuus on myös nykyisessä suhteessa. On luonnollista pettyä, kun huomaa, ettei suhde teekään automaattisesti onnelliseksi. Onni on kuitenkin jokaisen oma sisäinen asia, samoin kuin henkilökohtainen kasvu, jota kumppani ei voi puolesta saada aikaan. (Hämäläinen 2010, 32–33, 136.)

8 PARISUHTEEN HAASTEET JA VOIMAVARAT

Tässä luvussa käsitellään yleisiä parisuhteissa kohdattavia haasteita: kriisit, riidat, muutokset ja osapuolten erilaisuus, joista kaikista voi kehittyä suhteen onnellisuutta heikentäviä tekijöitä tai yhteisiä voimavaroja. Keskeinen määräävä tekijä sille, kummaksi edellä mainitut seikat muodostuvat, on kommunikointi ja sen toimivuus tai toimimattomuus sekä sosiaalinen tuki suhteessa. Kommunikoinnin merkitystä sivutaan jokaisessa seuraavista alaluvuista, mutta toimivaan kommunikointiin keskitytään erityisesti viimeisessä luvussa.

Kukaan ei voi sanoa varmaa keinoa, jonka mukaan toimimalla parisuhteesta tulee kestävä ja onnellinen. Vaikka noudattaisi kaikkia tutkittuja tai suositeltuja toimintamalleja, aina voi elämä tuoda eteen yllätyksiä. Luukkala (2015, 12) pohtii tämän olevan hyväkin asia, sillä juuri arvaamattomuus luo elämään mielekkyyttä.

Ihmisen on välillä vaikea ymmärtää edes itseään, omaa persoonallisuutta ja omia toiveita, joten on luonnollista, että välillä kumppanin kanssa syntyy erimielisyyksiä ja riitoja. Olennaista ei siis ole pyrkiä siihen, ettei suhteessa olisi ongelmia, vaan siihen, että ongelmat ratkaistaan. (Kallio 2016, 148.)

8.1 Parisuhteen kriisit

Rakastumisprosessi sisältää aina myös kriisejä, ne väistämättä tulevat eteen jossakin vaiheessa, vaikka suhde olisi tyydyttävä ja onnellinen. Määttä (1999.b, 45–46) on tekemiensä tutkimusten pohjalta ryhmitellyt parisuhteissa esiintyviä ongelmia seuraavanlaisiin teemoihin: 1. Reaalitodellisuuden kohtaamisen ja hyväksymisen vaikeus 2. Yksinolon ja kaksin olon paradoksi 3. Tasapainoilu erillisyyden ja läheisyyden välillä 4. Addiktio ja riippuvuus 5. Oman itsenäisyyden, yksinäisyyden ja yksilöllisyyden hyväksymisen vaikeus.

Hämäläinen (2010, 56) jakaa parisuhteen kriisit tilanne kriiseihin sekä kehityskriiseihin. Hänen mukaansa **Tilannekriisit** ovat usein ulkopuolisten tekijöiden aiheuttamia haasteita, jotka tulevat eteen yllättäen. Perheen jäsenen kuolema tai vakava sairaus-

tuminen sekä parisuhteen osapuolen työttömyys ovat esimerkkejä yleisistä tilannekriiseistä. **Kehityskriisit** ovat puolestaan siirtymävaiheita, joissa parisuhde on tullut kehitysvaiheensa päähän ja siirtyy seuraavaan vaiheeseen. Hänen mukaansa suurimmat muutokset parisuhteen kehityskaaressa ovat siirtyminen ensimmäisestä symbioosivaiheesta erillisyyteen ja erillisyydestä kumppanuuteen. Myös esimerkiksi lapsen syntymä, kouluun lähtö tai pesän tyhjeneminen ovat valtavia muutoksia parisuhteelle, vaikka ne ovat koko perhettä koskevia luonnollisia kehitysvaiheita. Myös tällaiset suuret muutokset hän luokittelee kehityskriiseiksi.

Parisuhdetyytyväisyys laskee ja ongelmat kasvavat, jos puolisoilla ei ole riittäviä kykyjä tai voimavaroja ratkaista ristiriitatilanteita. Ongelmatilanteiden ratkaiseminen ja haasteista selviytyminen yhdessä voi kuitenkin vahvistaa parisuhdetta. Hyvä parisuhde, jossa vastoinikäymisistä on selvitty, voi auttaa suhteen osapuolia myös uusiin stressitilanteisiin sopeutumisessa. (Määttä 2006, 126.)

8.2 Riitely ja riitojen taustalla vaikuttavat tunteet

Riidat syntyvät siitä, että jotain itselle tärkeää loukataan. Joskus voi olla itsekkin vaikea ymmärtää, miksi jokin asia saa suuttumaan; tällöin taustalla voi olla jokin piilevä merkitys, jota käsitelty aihe symboloi. (Tanskanen 2017, 147.) Aina se tunne, joka ihmisestä voidaan ulospäin havaita ei kerro, miltä hänestä todella tuntuu. Esimerkiksi parisuhteessa kiukuttelu voi viestiä todellisuudessa menetyksen pelkoa, surua tai kokemuksen loukatuksi tulemisesta. Tällaisia tunteita voi olla vaikeampi ilmaista, mutta kiukun takaa ne eivät välttämättä tule esiin. (Pietikäinen 2015, 190–191.)

Jos näennäisesti vähäpätöisiin riitoihin ei löydy ratkaisuja, ja tunnutaan jääneen jumituneeseen tilanteeseen, tulisi ottaa selvää, miksi juuri kiistelty teema on tärkeä ja mitä asioita se symboloi kumppaneille. Ristiriitatilanteessa auttaisi, jos osapuolet yrittäisivät auttaa toisiaan selittämään näkökulmaansa. Jos ei löydetä ymmärrystä siihen, mitä merkityksiä tai tunteita kiistellyyn aiheeseen todella liittyy, taistellaan vääristä asioista (Heiskanen ym. 2017, 12–13; Tanskanen 2017, 147.)

Jokaiseen parisuhteeseen kuuluu myös ristiriitoja, eikä riitelyn määrä erota toisistaan onnellisia ja onnettomia pareja. Tunteita voidaan ilmaista voimakkaastikin,

mutta erona on, että onnelliset parit selvittävät ristiriidan lempeän myönteisesti. (Gottman, Gottman & DeClaire 2007, 15; Väestöliiton parisuhdekeskus 2016, 67.) Vaikeudet voivat joko yhdistää tai erottaa sen mukaan, miten ongelmia ratkotaan. Toisaalta sovinnossa vietetyllä ajalla on vieläkin suurempi vaikutus parisuhteen säilymiseen, kuin sillä miten riidat selvitetään. (Määttä 2006, 12.)

Onnellisissa suhteissa elävät kokevat suhteensa vahvemmin myönteisenä kuin kielteisenä; myönteinen ilmapiiri auttaa kestäämään ajoittaisia ristiriitoja (Väestöliiton parisuhdekeskus 2016, 67). John Gottmannin tutkimusten mukaan onnellisilla pareilla positiivisten ja negatiivisten tunteiden suhde on 5:1, eli positiivisia tunteita on huomattavasti enemmän kuin negatiivisia. Onnettomilla tai epävakaille pareilla tunteiden suhde on 0,8:1. Negatiivisten tunteiden määrä on siis tällöin vain hieman suurempi kuin positiivisten. Lisäksi hän on tutkimusryhmineen havainnut, että sitoutumisen ja luottamuksen osoittaminen sekä fysiologinen rauhallisuus konfliktin aikana ovat merkittäviä parin yhdessä pysymiseen vaikuttavia tekijöitä. (Gottmann 2018)

Eräs yleinen pitkäkestoinen ongelma suhteissa on temperamenttierojen aiheuttama ristiriita. Esimerkiksi toinen osapuoli voi kaivata aktiivista sosiaalista elämää ja kaupungin vilinää, kun toinen kaipaa paljon yksin oloa ja maaseudun rauhaa. Tällainen ristiriita ei muutu riitelemällä miksikään, mutta keskustelemalla voidaan päästä ymmärrykseen ja jonkinlaiseen kompromissiin siitä, kuinka yhdessä eletään. (Aron 2014, 46.) Ristiriitojen aiheet voivat olla sisäisiä tai ulkoisia ja hetkellisiä tai jatkuvia. Mikäli pitkäkestoiset ongelmat ovat sellaisia, joihin ei totu, ne alkavat turhauttaa. Tällöin on tärkeää erottaa toisistaan ongelmat, joille on mahdollista tehdä jotain niistä, joille ei mahda mitään. Esimerkiksi toisen luonteenpiirteitä ei voi muuttaa. (Luukkala 2015, 138.)

8.3 Muutokset ja niiden hyväksyminen

Augsburger (1995, 15, 20) kuvaa avioliittojen sisältävän erilaisia vaiheita; voi ajatella, että pitkä avioliitto saman ihmisen kanssa sisältää jatkuvien muutosten vuoksi useampia eri avioliittoja. Kun ihmiset muuttuvat, myös avioliitto muuttuu ja omalta osaltaan myös parisuhde kasvattaa ja muokkaa suhteen osapuolia. Tätä hän nimit-

tää ”moniavioisuuden sarjaksi saman kumppanin kanssa”. Määtän (2006, 31) mukaan rakkauden säilymistä haastaa se, että rakastettua vaaditaan yhtä aikaa sekä säilymään samanlaisena että säilyttämään yllätyksellisyytensä. Muutoksiin voi olla vaikea sopeutua, mutta tottumus kyllästyttää. Erisuuntiin kasvaminen on yleinen haaste suhteen kestävyydelle. Monen eron syynä on se, ettei kumppani ole enää sama henkilö, jonka kanssa aikanaan avioituttiin. Kumppanin kehitys voi säikäyttää. Joskus muutokset voivat myös tapahtua liian nopeasti, jolloin osapuolet eivät ehdi tai tahdo sopeutua niihin. Tärkeä ohje tällaisen erilleen kasvamisen välttämiseksi on muutoksen hyväksyminen. Pitkästä parisuhteesta voi ajatella, että ”olemme naimisissa useiden eri ihmisten kanssa yhden avioliiton aikana.” (Määttä 2006, 25–26, 31.)

Hämäläinen (2010, 27–28) kutsuu parisuhteen huoltoa tutustumistyöksi. Tutustumistyöskentely alkaa tutustumisvaiheessa, kun kaksi ihmistä haluavat ottaa selvää siitä, millainen ihminen toinen on ja mitä hän ajattelee. Tässä vaiheessa halu kertoa itsestä ja kuulla toisesta on yleensä vahvaa. Hänen mukaansa ongelmana on usein se, että suhteen vakiinnuttua koetaan tutustumisen tulleen valmiiksi. Kukaan ei itsenkään tiedosta kaikkea, mitä omassa mielessä tapahtuu. Koska ihmiset muuttuvat jatkuvasti, itsen tai toisen tuntemisessa ei koskaan tule lopullisesti valmiiksi. Oma kokemusmaailmaa on tärkeää jakaa puolison kanssa, mutta kaikkea ei ikinä voi toisen kanssa jakaa. (Wahlbeck 2010, 24–25.) Vaikka tuntisi puolison käyttäytymistavat tällä hetkellä, hän voi käyttäytyä yllättävässä tilanteessa täysin eri tavoin, samoin omakin käyttäytyminen voi joskus yllättää (Määttä 2006, 24). Vieraantumiselta välttyään tutustumalla jatkuvasti siihen ihmiseen, joka kumppanista on tullut. (Hämäläinen 2010, 28–29, 149.)

Augsburgerin (1995) mukaan on luonnollista tuntea uhkaa, jos puoliso tekee jotain yllättävää, perus odotuksista poikkeavaa. Muutos voi herättää vastarintaa ja epävarmuutta. Muutokset on kuitenkin mahdollista nähdä vähemmän uhkaavina, jos niitä tarkastellaan pitkällä aikavälillä. Luonnollisesti kumppanin yrittäessä muuttua, voi ensin herätä toiveita siitä, että kumppani muuttuisi ennalleen. Kuitenkin jos hän jatkaa muutostaan, seuraa vastahakoinen kunnioitus ja lopulta pohdinta, miksi olennaisen muutoksen hyväksymiseen meni niin kauan. Tällaiset reagoitavat ovat

luonnollisia, eikä tieto niiden olemassaolosta estä reaktioiden syntyä. Tieto voi kuitenkin lyhentää vaiheita. Toisen ihmisen hyväksyminen sellaisena kuin hän on edellyttää sen hyväksymistä, että hänellä on oikeus kasvaa ja kehittyä. (Augsburger 1995, 22–23.)

Toisaalta joskus ihmiset myös odottavat kumppaninsa muuttuvan omien toiveidensa mukaan. Toista ihmistä ei voi omistaa tai muokata omiin tarpeisiin sopivaksi (Luukkala 2015, 109). Tanskanen (2017, 152) kuvaa toisen ihmisen olevan kuin meri: yritys kontrolloida häntä on yhtä vaikeaa, kuin aaltojen hallitseminen. Hän korostaa kumppanin tekevän muutoksensa itse, jos tämä on muuttuakseen. Ihmiset kaipaavat ehdotonta rakkautta ja hyväksyntää, eivät ehdollista rakkautta, jonka saa olemalla toivotun kaltainen. Itsen tai kumppanin korjaaminen, luontaisen temperamentin pakottaminen toisenlaiseksi, on tuhoon tuomittu yritys. Ihmiset muuttuvat ja kehittyvät ainoastaan oman potentiaalinsa mukaisesti ja rakastaminen vaatii toisen hyväksymistä sellaisena kuin hän on. ”Vaikka kuinka rakastaisit kuusta, se ei muuttuisi männyksi. Ja jos todella rakastaisit kuusta, et haluaisi sen muuttuvan männyksi”. (Takanen 2015, 178–179.)

8.4 Kumppanin erilaisuus, haaste ja rikkaus

Erilaisuus on kiinnostavaa. Hämäläinen kuvaa ihmisten usein ihastuvan erilaisuuteen. On kiehtovaa, kun toinen näkee ja kokee asiat eri tavalla kuin itse. Moni ajattelee, että itsen vastakohta täydentää omia puutteita ja erilaisuus on yhteinen voimavara. (Hämäläinen 2010, 141.)

Dunderfeltin (2010, 9–10) mukaan vetovoima on merkittävä tekijä rakkaussuhteen säilymisessä. Hän kuvaa modernissa parisuhteessa vetovoiman merkityksen korostuvan, koska suhteessa ei pysytä velvollisuuden tunnosta. Yhdessä pysyminen vaatii hänen mukaansa sen, että suhde tuntuu hyvältä; siitä täytyy löytyä ”sitä jotain” eli vetovoimaa. Vetovoima syntyy jonkinlaisesta erilaisuuden kokemuksesta. Se syntyy, kun toisen ihmisen ajatukset haastavat, ovat erilaisia verrattuna omiin. Niin kauan, kun puolisoiden erilaisuus säilyy, vetovoima on voimakasta. Erilaisuutta ei kuitenkaan saa olla liikaa siten, että se tuntuisi toiselle vieraalta tai vastenmieliseltä. Erilaisuuden tulee olla jotain sellaista, mitä itsellä ei ole, ja joka vastaa johonkin

omaan toiveeseen tai tarpeeseen. Vetovoima on tulosta siitä, että kahden ihmisen erilaisuudet täydentävät toisiaan. (Dunderfelt 2010, 24, 41—42.) On kuitenkin yksilöllistä ja tilanteesta riippuvaa, miten paljon erilaisuutta ja haasteita elämään kaivataan (Dunderfelt 2014, 63).

Joskus voi olla vaikeaa ymmärtää kumppania, jolla on erilaisia, omista poikkeavia toiveita, tunteita ja käyttäytymistapoja. Fruzzetti (2006) kuvaa Pietikäisen (2015, 191) mukaan tunnereaktioiden erilaisuuden ihmisten välillä johtuvan kolmesta erosta; synnynnäisestä herkkyydestä, reaktiivisuudesta (tapa reagoida asioihin joko hillitysti tai voimakkaasti) ja palautumisajasta (aika, jossa yksilön tunnetila palautuu perustasolle). Edellä mainittujen lisäksi myös temperamenttieroilla on vaikutusta tunteiden kokemiseen ja niiden ilmenemiseen. Jos esimerkiksi itse aistii tunteita helposti ja ymmärtää muiden kokemuksia, voi tuntua loukkaavalta, kun kumppani ei huomaa miltä itsestä tuntuu. Usein kumppanit myös ovat herkkiä erilaisissa asioissa. (Pietikäinen 2015, 192.)

Erilaisuudesta muodostuu ongelma, jos erilaisten ajattelutapojen sijaan syytetään ongelmista toisen persoonallisuutta ja arvostellaan toista ihmisenä. Ongelmia aiheuttaa myös se, jos omaa tyyliä arvotetaan paremmaksi tai jos toisen erilainen tyyli koetaan uhkana. (Dunderfelt 2010, 122–123.) Kumppanin erilaisuus voi myös tarjota mahdollisen kohdata itsessä sellaisia asioita, joita ei muuten tulisi käsitelleeksi. Tällöin niin sanottu väärä valinta, sopimaton kumppani, voikin olla juuri oikea tarjoten mahdollisuuden eheytymiseen itsen kehittämisen kautta. (Heiskanen ym. 2017, 13–14.)

Asenteiden samankaltaisuus ja yhteiset kokemukset yhdistävät. Määttä kuvaa, että ihmiset rakastuvat helpoiten itsensä kanssa samankaltaiseen henkilöön. Usein pareja yhdistää asenteiden ja arvojen samankaltaisuus sekä saman tapainen koulutus, sosiaalinen tausta ja elämänhistoria, älykyys ja jopa ulkonäkö. Samankaltaisia voivat olla myös uskonto, poliittiset näkemykset ja harrastukset. (Määttä 2006, 23; Määttä 1999a, 25–27.) Kontulan (2009, 126) mukaan psykologinen vahvistamistuntemalli esittää, että arvoiltaan ja asenteiltaan samankaltaiset ihmiset koetaan viehättävinä. Tämä johtuu hänen mukaansa siitä, että samaa mieltä oleva ihminen vahvistaa omia näkemyksiä, ne saavat hyväksynnän, mikä tuottaa positiivisia tunteita.

Molemminpuolisen rakastumisen synnyttämä samankaltaisuuden kokemus perustuu Jallinojan (2000, 43–44) mukaan koettujen tunteiden samankaltaisuuteen. Hän kuvaa yhdessä koettujen tunteiden yhdistävän, kun kohde on sama. Tämä selittää myös massailmiöitä, joissa koetaan yhteenkuuluvuutta joukkoon. Kun rakastavaiset tuntevat samalla tavalla jotain asiaa kohtaan, he kokevat samankaltaisuutta kumppaninsa kanssa, syntyy erottelu me ja muut.

Kumpikaan, samankaltaisuus tai erilaisuus, ei takaa onnellisuutta. Ihmiset muuttuvat jatkuvasti, joten tänään samankaltainen kumppani voi olla huomenna erilainen. Erityisesti nuorena solmitun suhteen osapuolet ehtivät elämän varrella muuttaa uskomuksiaan ja arvojaan monta kertaa. Pari voi päätyä eroon, jos he ovat kadottaneet sen samankaltaisuuden kokemuksen, joka heitä alun perin yhdisti. (Määttä 2006, 23, 25–26.) Jos taas pari sanoo vuosien yhdessäolon jälkeen, että he rakastavat toisiaan, mutta eivät enää ole rakastuneita, tämä johtuu Dunderfeltin (2010, 9–10) mukaan vetovoiman, eli kiinnostavan erilaisuuden katoamisesta.

Ajoittain erossaolo voi parantaa suhdetta, sillä erillään ollessa mahdollistuu toisen ikävöiminen. (Tanskanen 2017, 64.) Vaikka rakastuneet usein haluavat viettää paljon aikaa yhdessä, on muistettava, että jokainen tarvitsee myös omaa aikaa esimerkiksi omien ystävien ja harrastusten parissa. Mikäli kaikki asiat tehdään yhdessä, eikä kumppaneilla ole mitään omaa, heistä tulee ajan kuluessa liiankin samankaltaisia, jolloin heidän kiinnostava erilaisuutensa vähenee. He myös helposti alkavat pitää toisen läsnäoloa itsestään selvänä, jolloin toisen huonot piirteet alkavat korostua ja kiehtovat ominaisuudet unohtuvat helposti. Vetovoiman ylläpitämiseksi parisuhteessa on hyvä ottaa välillä etäisyyttä rakastettuun, kuitenkin menettämättä yhteyttä. Kun on hetken erillään puolisoista, hänen kiinnostavuutensa on helpompi huomata ja muistaa. (Dunderfelt 2014, 70–73.)

Vuorisalmen mukaan ihmiset etsivät geeniperimältään itsensä kaltaisia, mutta sopivasti erilaisia kumppaneita. On todettu, että ulkoisesti itseä muistuttavaan ihmiseen ihastutaan todennäköisemmin ja moni etsii kumppaniksi henkilöä, joka muistuttaa persoonallisuudeltaan omaa vanhempaa tai muuta lapsuudessa läheistä ihmistä. Usein kiinnostutaan henkilöstä, jonka arvomaailma ja keskeiset piirteet koetaan tutuiksi. Kuitenkin liika tuttuus voi turruttaa vetovoiman. (Vuorisalmi 2015, 118–119.) Parisuhteessa kumppanin ominaisuudet voivat olla osittain tuttuja ja osin vieraita.

Vaikka ulkoapäin suhteen osapuolet vaikuttaisivat täysin erilaisilta, heillä voi olla hyvinkin samankaltainen näkemys niistä perus teemoista, jotka ovat heidän parisuhteessaan olennaisimpia. (Heiskanen ym. 2017, 13–14.)

Aronin (2014, 44) mukaan olennaisempaa parisuhteen kestävyys ja onnellisuuden kanalta on temperamenttien samankaltaisuuden sijaan se, millaisia osapuolten persoonallisuudet ovat kokonaisuuksina. Hän kuvaa erilaisista haasteista selviytymisen olevan mahdollista, jos edes toinen suhteen osapuolista on esimerkiksi järkevä, hyväntahtoinen tai toiveikas. Hänen mukaansa monet ongelmat suhteissa johtuvat siitä, ettei osapuolten luonteenpiirteitä huomioida tarpeeksi, ei niinkään siitä, ovatko temperamenttipiirteet yhteensopivia. Rakkaudessa on olennaista olla avoin toisen persoonallisuutta kohtaan, ymmärtää ja hyväksyä, vaikka toinen olisikin omasta mielestä välillä outo (Dunderfelt 2010, 155).

Parisuhde toimii, jos siinä on tarpeeksi turvallisuutta ja yhteyden kokemusta ja samalla myös sopivasti välimatkaa, joka mahdollistaa yksilöllisen kehittymisen. (Hämäläinen 2010, 20). Erilaisuus viehättää aluksi, sitten se ärsyttää ja jopa turhauttaa, myöhemmin luo mielenkiintoa ja lopulta taas yhdistää. Kypsytymisen myötä ärsyttävä erilaisuus voidaan alkaa kokea uudella tavalla, arvokkaana ainutlaatuisuutena. (Augsburger 1995, 42–43.)

8.5 Kommunikointi ja sosiaalinen tuki parisuhteessa

Aronin (2014, 46) mukaan parit, joiden suhde voi hyvin, eivät pelkästään riitele ongelmistaan vaan osaavat ja uskaltavat keskustella niistä. Yksi parisuhdetta koossa pitävä voima on toimiva keskusteluyhteys, jolla vältetään väärinymmärryksiä. Oletamisen sijaan on aina parempi kysyä. (Väestöliiton parisuhdekeskus 2016, 57; Tanskanen 2017, 91.) Särkelä (2001, 43) kuvaa, etteivät kahden ihmisen tulkinnat todellisuudesta ole koskaan samanlaisia, vaan tilanteista yksilöllisesti luodut tulkinnat määrittävät yksilön tunteita ja käyttäytymistä. Jos totuuden selvittämisen sijasta viestinnän perustana ovat oletukset ja kuvitelmat siitä, mitä toinen tarkoittaa, haluaa tai tarvitsee, on mahdotonta todella ymmärtää kumppania. (Augsburger 1995, 108–109.)

Toinen ihminen voi toimia ikään kuin peilinä ja antaa sosiaalista vahvistusta ollessaan samaa mieltä asioista tai laajentaa keskustelua erilaisilla näkemyksillä ja samalla haastaa pohtimaan aihetta eri näkökulmista. (Luukkala 2015, 136—137.) Johnsonin (2015, 148) mukaan kiintymyssuhteen kannalta mikä tahansa reaktio toisen viesteihin on parempi kuin reagoimattomuus. Jos puoliso ei vastaa millään tavalla, vaikenee ja vetäytyy täysin, hänestä tulee luoksepääsemätön. Hän sulkee kumppaninsa ulkopuolelle ja kieltää tunnesiteen täysin, jolloin parin välinen yhteys katkeaa. Tällaista Johnson kuvaa kivettymisenä, joka on äärimmäinen muoto reagoimattomuudesta ja vetäytymisestä.

Tunteiden sanoittaminen ei ole aina helppoa. Joskus puhumattomuus voi olla esimerkiksi keino säästää kumppania omalta stressiltä ja huolilta. Puhumattomuutta toimivampi keino tällaisissakin tilanteissa olisi kuitenkin esimerkiksi kertoa, että itsellä on stressiä, mutta että ei tahdo keskustella siitä. Tällöin puolison ei tarvitse miettiä, mistä kumppanin puhumattomuus tai kireys johtuvat. (Väestöliiton parisuhdekeskus 2016, 57—58.) Kun tahtoo jotain, on tehokkaampaa kertoa selkeästi positiivisen kautta mitä haluaa, kuin mitä ei halua. Tanskanen (2017, 93) antaa tästä esimerkin: jos tahtoo kumppanin tuovan maitoa kaupasta, ostoslistaan kannattaa kirjoittaa ”maitoa”, sen sijaan että kirjoittaisi ”ei piimää”. Myös Ojanen (2014) neuvoo määrittämään ongelmanratkaisut ennemmin positiivisina tavoitteina kuin tavoitteina välttää jotakin. Jos esimerkiksi ottaa tavoitteeksi, ettei tule myöhässä kotiin, kumppani huomaa heti, jos tulee kerrankin myöhässä. Jonkin asian välttämistä sen sijaan on vaikea huomata. Parempi tavoite olisi tulla ajoissa mahdollisimman usein. Välttämiseen liittyy pakko, mutta lähestyminen koetaan helpommin vapaaehtoisena. (Ojanen 2014, 198.) Suoraan pyytäminen voi joskus aiheuttaa kokemuksen haa-voittuvuudesta. Kun kertoo kumppanille mitä kaipaa, joutuu ottamaan riskin torjuttuksi tulemisesta. Kokemukseen voi liittyä uskomuksia siitä, että toinen kyllä huomaisi tarpeen, jos vain rakastaisi tarpeeksi tai ajatus, ettei haluta olla tarvitsevia. (Tanskanen 2017, 93—94.)

Gottmann on tutkimuksissaan havainnut vahingoittavia käyttäytymistapoja, jotka tuhoavat parisuhteita. Tällaisia ovat arvostelu, puolustelu, halveksunta ja linnoittautuminen. Mikäli mieltä painavia valituksen aiheita ei kerro kumppanilleen, kielteiset

tunteet kumppania kohtaan patoutuvat. Tämä voivat saada aikaan sen, että myönteiset ajatukset tukahtuvat ja suhde alkaa näyttäytyä negatiivisessa valossa. Ikävät tunteet lisääntyvät ja paisuvat, kun kumppani on niistä täysin tietämätön. On epätoennäköistä, että hän ymmärtää kehittää tapaansa kohdata toisen tarpeita ilman, että tietää minkään olevan vialla. Salailua tai asioiden räjäyttämistä parempi vaihtoehto on opetella ilmaisemaan omia tarpeita rakentavalla tavalla, mahdollisimman pian, kunnioittavasti ja selkeästi. (Gottman, Gottman & DeClaire 2007, 15–16, 37–38.)

Myös Määtän (2006, 170) mukaan on tärkeää, että puoliset opettelevat kertomaan toisilleen omista toiveista, tavoista ja pettymyksistä rehellisesti. Parisuhteen eri vaiheissa on tärkeää, että osapuolet tekevät sekä itselleen, että toisilleen selväksi, mitkä asiat ovat itselle tärkeitä ja sellaisia, joista ei olla valmiita tinkimään. Kummalakin on oikeus ilmaista mielipiteitään, tunteitaan ja tarpeitaan sekä saada osakseen luottamusta, hyväksyntää ja kunnioitusta. Vaikka kaikki ongelmat eivät ole ratkaistavissa puhumalla, toisen kuunteleminen ja toiveista keskustelu auttavat. Jo suhteen alussa on tärkeää keskustella siitä, millaisiin asioihin ollaan valmiita sopeutumaan ja keskustelua tulee jatkaa suhteen edetessä, mielipiteiden muuttuessa. (Määttä 2006, 31.)

Gottman, Gottman & DeClaire (2007, 16–17) luettelevat myönteisiä käyttäytymistapoja, joilla parit voivat osoittaa kiinnostusta toista kohtaan, vahvistaa suhdettaan ja päästä kompromisseihin:

- **Pehmeä aloitus:** asia esitetään lempeästi ja loukkaamatta.
- **Kääntyminen kumppania kohti:** kuuntelemalla ja osoittamalla avoimuutta.
- **Keskustelun korjaaminen:** tilanteen kireyttä laukaistaan esimerkiksi hymyilemällä, pyytämällä anteeksi tai ripauksella huumoria.
- **Vastaanottavaisuus:** avoin suhtautuminen puolison ehdotuksiin.

Gottmanin mukaan muutokset, joita parit tarvitsevat suhteensa parantamiseksi, voivat usein olla hyvinkin pieniä ja yksinkertaisia. Osapuolet voivat esimerkiksi opetella osoittamaan kysymyksillä kiinnostusta toisen tunteita kohtaan tai pitämään pienen tauon keskustelusta silloin, kun molemmat ovat kiihdyksissä ja jatkaa keskustelua,

kun tunteet ovat tasoittuneet. Tutkimukset ovat osoittaneet, että tällaiset myönteiset käyttäytymismallit voivat saada aikaan suuriakin muutoksia parien onnellisuuden kannalta. (Gottman, Gottman & DeClaire 2007, 19.)

Kontulan (2013, 24–25) mukaan parisuhteen onnellisuus perustuu kumppanilta saatavaan sosiaaliseen tukeen, jota voi ilmentää esimerkiksi huolehtimalla, tukemalla ja osoittamalla arvostusta. Hänen mukaansa sosiaalinen tuki ehkäisee depressiota ja tukee parisuhteen tunneperäistä läheisyyttä, onnellisuutta ja osapuolten keskinäistä luottamusta. Ihminen voi hyvin, kun kokee olevansa arvostettu ja hyväksytty, siksi pienienkin asioiden huomioiminen arjessa on hyväksi suhteelle. Puolison mielipiteiden kysyminen ja niiden aito kuuntelu ovat hyviä keinoja ilmaista kunnioitusta kumppania kohtaan. (Höglund & Huisman 2012, 17.)

9 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tässä luvussa kuvataan tähän opinnäytetyöhön liittyvän tutkimuksen toteutus. Aluksi kuvataan teoriaa valitun menetelmän taustalla sekä aineiston keruun toteuttaminen tässä opinnäytetyössä. Sen jälkeen tarkastellaan tutkimuksen eettisyyttä ja luotettavuutta sekä kuvataan aineiston analysointimenetelmä.

9.1 Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus

Laadullinen tutkimus pyrkii luomaan ymmärrystä tutkittavasta ilmiöstä, selvittämään, mistä siinä on kyse (Kananen 2017, 32). Ymmärtämisellä tarkoitetaan sitä, että pyritään löytämään ihmisten itse toiminnalleen antamia merkityksiä (Vilkkä 2015, 67). Kvalitatiivisessa tutkimuksessa pyritään kuvaamaan todellista elämää ajatellen, että totuus on moninainen. Kohdetta tutkittaessa yritetään saada selville, millaisia suhteita asioiden välillä on ja kuinka ne muovaavat toinen toistaan. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tavoitteena on luoda ymmärrystä aiheeseen käyttäen menetelmiä, joissa tutkittavan näkemykset pääsevät esille. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2007, 161–164.)

Kiviniemi luonnehtii laadullista tutkimusta prosessina. Aineistoon liittyvät tulkinnat ja näkökulmat kehittyvät tutkijan tietoisuudessa samalla kun prosessi etenee. Tutkimustoiminnan voi nähdä tätä kautta myös oppimistapahtumana. Tutkimuksen vaiheet eivät aina ole selkeästi jäsennettävissä etukäteen, vaan ne voivat muotoutua prosessin aikana. (Kiviniemi 2018, 75–76.) Laadullisen tutkimuksen tutkimussuunnitelma voi muuttua tutkimuksen edetessä. On vain harvoin mahdollista määritellä etukäteen selkeästi, kuinka tutkimuksen eri vaiheissa toimitaan vaikkapa aineiston suhteen. Myös tutkimusongelma voi muuttua prosessin aikana, koska tutkittavaa ilmiötä ei vielä etukäteen tunneta. Jos ilmiö tunnetaan, sitä ei enää kannata tutkia laadullisesti. (Kananen 2017, 32–33.) Laadullisella tutkimuksella ei saavuteta automaattisesti esiin tulevia totuuksia tai tuloksia. Tutkimuksen tekemiseen liittyy olennaisesti myös kirjallinen tuotos, joka muovautuu tutkijan omien tulkintojen kautta. Laadullisen tutkimuksen voi siis ajatella olevan luonteeltaan tulkinnallista. (Kiviniemi 2018, 83.)

9.2 Määrällinen tutkimus osana tätä opinnäytetyötä

Määrällisessä tutkimuksessa ajatuksena on, että totuus muodostuu asioista, jotka on mahdollista objektiivisesti todentaa. Tuloksista on mahdollista muodostaa taulukoita ja laskea lukumääriä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009 139–140.) Määrällistä tutkimusta käytetään, kun halutaan selvittää jonkin ilmiön yleisyyttä. Käytettävä tutkimusmenetelmä tulee aina valita tiedon intressin mukaan, pohtimalla mitä halutaan tietää ja kuinka se saavutetaan (Vilkka 2015, 63, 66).

Vaikka tämä opinnäytetyö on laadullinen, suoritettussa kyselyssä on hyödynnetty hieman myös määrällistä tutkimusta. Kyselylomakkeessa muutamia kohtia, joihin oli mahdollista määritellä valmiit vaihtoehdot, kerättiin strukturoiduilla monivalintakysymyksillä. Tämä on määrällisen tutkimuksen menetelmä, eikä näitä kysymyksiä voi analysoida laadullisesti. Tällä tavoin on muotoiltu sellaisia kysymyksiä, joihin avoimet vastaukset eivät olisi tuoneet mitään lisää, kuten esimerkiksi vastaajan ikäryhmä. Monivalinnoilla puolestaan oli mahdollista muodostaa havainnollistavia kuvia, joita esitellään tulososiossa.

9.3 Kyselyn toteutus

Tutkimus suoritettiin Webropol-kyselynä, joka julkaistiin erityisherkillä suunnatussa Facebook-ryhmässä. Keskeisimmät tutkimuskysymykset olivat: Mitä positiivista erityisherkkyyks tuo parisuhteeseen? Kuinka erityisherkkäät ihmiset kokevat oman herkkyytensä vaikuttavan parisuhteen muodostumiseen ja arkeen? Vaikuttaako erityisherkkyyks kokemuksiin suhteen toimivuudesta?

Menetelmän valinta. Tuominen ja Sarajärvi (2018, 84) kiteyttävät osuvasti haastattelujen ja kyselyiden idean: kun halutaan tietää yksilön ajatuksista johonkin aiheeseen liittyen, asiaa on järkevää kysyä suoraan häneltä itseltään. Usein laadullisessa tutkimuksessa menetelmäksi valitaan haastattelu. Haastattelun etuna on mahdollisuus tulkita vastaajan elekieltä ja esittää tarkentavia kysymyksiä, mikäli vastaajan vastauksessa jää jotain tutkijalle epäselväksi (Kananen 2017, 103). Kyselyn kohdalla tällaista mahdollisuutta ei ole. Saatuihin vastauksiin ei ole mahdollista esittää jälkeinpäin täsmentäviä lisäkysymyksiä.

Kyselyn etuna puolestaan on se, ettei tutkija itse vaikuta vastauksiin yhtä paljoa kuin haastattelutilanteessa. Haastattelija läsnäolo voi saada haastateltavan vastaamaan tietyllä tavalla. Kyselyssäkin kysymysten asettelu osaltaan ohjaa saatavia vastauksia, mutta tilannetekijät eivät samalla tavoin kuin haastattelussa. On tärkeää, että aineisto kuvaa vastaajien näkemyksiä yleistysten sijasta. Etenkin haastatteluissa silloin, jos ilmapiiri ei ole luottamuksellinen, vaarana on, että vastaukseksi saadaan yleisluontoisia kliseitä (Kananen 2017, 102, 104–105.) Tässä kyselyssä olen pyrkinyt esittämään avoimia kysymyksiä sinä muodossa (Kuinka sinä määrittelet..., Kuinka sinä ja kumppanisi otatte huomioon...), jotta vastaajat kertoisivat juuri omia näkemyksiään.

Kysely on myös suoraan muokattavissa käytettäväksi tiedostoksi, joten litterointivaihe ja sen aiheuttama lyöntivirheiden riski jäävät pois. Kyselyn soveltuvuutta kohderyhmälle on kuitenkin harkittava, sillä kaikki eivät ole tottuneita tietokoneen käyttämiseen. (Valli 2018, 101–102.) Tämän tutkimuksen kohderyhmälle sähköinen kysely soveltui hyvin, sillä Erityisherhät HSP-ryhmään kuuluu paljon jäseniä ja kirjoittelu ryhmässä on aktiivista. Kohderyhmään kuuluvia henkilöitä siis tavoitti hyvin Webropol kyselyllä. Toisaalta valinta myös varmasti rajasi potentiaalisia vastaajia pois, sillä kaikki erityisherhät eivät kuulu kyseiseen Facebook-ryhmään.

Suurin kyselyn hyöty oli kuitenkin käytännöllinen. Kyselylomake tavoitti suuremman joukon vastaajia, kuin minun olisi ollut mahdollista saada haastatteluihin. Sähköiseen kyselyyn ei liity maantieteellisiä rajoitteita, vaikka vastaajia olisi suuri määrä laajallakin alueella. (Valli & Perkkilä 2018, 117–118). Maantieteellinen rajausta olisi voinut karsia monia osallistujia pois, sillä ajattelin olevan epätodennäköisempää löytää vapaaehtoisia kohderyhmään kuuluvia henkilöitä juuri Seinäjoen alueelta.

Erityisesti parisuhde on hyvin henkilökohtainen aihe, johon liittyviin kysymyksiin oli varmasti helpompi vastata anonyymillä lomakkeella kuin sopimalla haastattelu vieraan ihmisen kanssa. Anonyymillä kyselyllä tarkoitus oli luoda luottamuksellinen pohja vastaamiselle. Vastaajien ei tarvinnut miettiä, tuleeko heidän henkilöllisyytensä ilmi vastauksista, sillä taustatiedoissa kysyttiin vain ikäryhmä, sukupuoli ja parisuhde statukseen liittyviä tietoja, joiden perusteella on mahdotonta tunnistaa yksittäistä vastaajaa. Lisäksi kyselyyn vastaaminen vie vähemmän aikaa kuin haastatteluun osallistuminen ja on siksi vaivattomampaa osallistujille.

Kyselyn kysymysrunko. Ennen kysymysrungon laadintaa tuli miettiä tutkimuskysymykset, mitä halusin kyselyllä saada tietää. Tämän jälkeen pohdin, mitä tulisi kysyä, jotta saisin vastauksia selvitettäviin asioihin. Aluksi jaoin parisuhteen teemoihin, joihin liittyvää tietoa tuli saada, jotta voisin vastata tutkimuskysymyksiin. Teemojen rajauksessa oli tehtävä päätöksiä siitä, millaiset asiat parisuhteessa nähdään olennaiseksi. Teemat olisivat voineet olla hyvin erilaisiakin. Esimerkiksi seksuaalisuus nähdään usein merkittävänä teemana parisuhteissa, mutta tässä kyselyssä sen pois jättäminen oli tietoinen valinta. Kyselyä varten teemoiksi muodostuivat:

- Suhteen alku, muodostuminen ja rakastuminen
- Vuorovaikutus; keskustelu, tuki ja ymmärrys
- Arki, suhteen ylläpito, ajankäyttö ja riidat
- Yhteinen tulevaisuus, parisuhdeihanteet ja toiveet
- Kumppanin valinta; millainen kumppani on

Tämän jälkeen laadin joukon kysymyksiä jokaiseen teemaan liittyen. Niistä karsiutui lopullinen kysymysrunko pohtimalla kysymysten olennaisuutta tutkimuskysymysten kannalta. Kysymyksiä muotoillessa on olennaista pohtia, kuinka tiedonantaja ymmärtää tutkijan kysymykset. Tulokset vääristyvät, jos vastaaja ymmärtää kysymykset eri tavalla kuin tutkija. Sanamuodot eivät saa olla monitulkintaisia. (Valli 2018, 93.) Kanasen (2017, 92, 98) mukaan laadullisessa tutkimuksessa tulee suosia avoimia kysymyksiä, jotka eivät johdattele liikaa. Tällaisilla kysymyksillä saadaan esiin vastaajan omia näkökulmia ja tätä kautta laajempaa ymmärrystä aiheeseen.

Olennaiset kysymykset, joilla selvitettiin vastaajien näkemyksiä, muotoilin avoimiksi. Kiinnitin huomiota myös kysymysten yksiselitteisyyteen, jonka pyrin varmistamaan ennen kyselyn julkaisua kysymällä usealta ihmiseltä, kuinka he kysymykset ymmärsivät. Keskustelin kysymyksien muotoilusta myös erityisherken läheiseni kanssa. Lopulliset kyselylomakkeen kysymykset löytyvät opinnäytetyön liitteistä (Liite 1).

Kyselylomakkeen laadinta. Vilka (2015, 189–190) korostaa, että kyselylomakkeen visuaalisella ilmeellä, käytetyllä kielellä ja lomakkeen laajuudella on merkitystä vastaajien motivaatioon ja mielikuviin tutkimuksen pätevyydestä. Itse pyrin luomaan kyselystä myös visuaalisesti mahdollisimman miellyttävän lisäämällä taustalle rauhallisen kuvan ja pitämällä kyselyn värimaailman yhtenäisenä ja selkeänä. Valli ja

Perkkilä (2018, 118) kehottavat kiinnittämään huomiota siihen, että kyselyyn voi helposti vastata erilaisilla laitteilla; On hyvä esimerkiksi tehdä sivuista sellaisia, että ne mahtuvat yhdelle ruudulle kosketusnäyttölaitteilla, sillä edestakaisin ruudun vieritys hankaloittaa vastaamista. Tästä syystä muokkasin strukturoitujen kysymysten valintapainikkeet suuriksi (vastaaminen helpompaa älypuhelimella) ja jaoin kysymykset useille sivuille yhden pitkän sivun sijasta. Testasin kyselyä ennen sen julkaisua erilaisilla laitteilla ja selaimilla varmistaakseni sen olevan toimiva.

Vastausprosentti kyselyissä on usein parempi, jos tutkija on itse paikalla; siksi sähköisiin kyselyihin on tärkeää liittää kattava vastausohje ja motivoida vastaajaa (Valli & Perkkilä 2018, 119). Saatekirjeen tarkoitus on motivoida kohderyhmää osallistumaan tutkimukseen kuvaamalla tutkimusaiheen tärkeyttä. Sen perusteella kohderyhmään kuuluvat päättävät osallistumisestaan. (Vilkkä 2015, 189.) Tässä opinnäytetyössä saatekirjeen asemassa toimivat Facebook-ilmoitus ja kyselyn alkusaate (Liite 2). Tavoitteenani oli laatia niistä mahdollisimman selkeitä ja informatiivisia, mutta yhtä aikaa ystävällisiä. Kyselyn saatteessa kerroin kaikkien näkökulmien olevan hyödyllisiä aiheen ymmärtämiseksi, jotta kohderyhmään kuuluvat henkilöt kokisivat, että juuri heidän näkemyksiään aiheeseen halutaan kuulla.

Vastausten keräys. Laadullisessa tutkimuksessa ei tehdä otantaa, vaan tutkittavaksi valikoituu sellaisia henkilöitä, jotka tietävät tutkittavasta ilmiöstä (Kananen 2017, 126). Julkaisin kyselyyn linkin suljetussa erityisherkille suunnatussa Facebook-ryhmässä ja vastaajiksi pyysin saatetekstin (Liite 2) avulla henkilöitä, jotka ovat erityisherkkiä ja joilla on myös kokemusta seurustelusta. Vastaajat ovat siis vapaaehtoisia ja määritelleet itse kuuluvansa kohderyhmään. Tietysti aina on mahdollista, että joku aiheesta tietämätönkin olisi voinut vastata kyselyyn. Pidän tätä kuitenkin epätodennäköisenä, sillä heti kyselyn alussa kysyttiin, millä tavoin vastaaja kokee olevansa erityisherkki ja kuinka monessa seurustelusuhteessa hän on ollut. Ennen vastausten analysointia tarkastin, että kaikki vastaukset olivat asian mukaisia, eikä esimerkiksi kokonaan tyhjiä lomakkeita ollut mukana.

Alun perin suunnittelin kyselyn olevan auki kuukauden, mutta saadessani vastauksia runsaasti jo ensimmäisen vuorokauden aikana, päätin sulkea kyselyn aiemmin. Tästä ilmoitin ennen kyselyn sulkua Facebook-ilmoitusta ja saatetekstiä muokkaa-

malla, jotta halukkaat vastaajat pystyivät vielä samana päivänä jättämään vastauksensa ja saivat tiedon kyselyn sulkemisesta etukäteen. Lopulta kysely oli auki noin kaksi vuorokautta (6.6.–8.6.2018). Vastauksia kertyi tuona aikana 124 kappaletta.

9.4 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Nykyisin tiede nähdään tuloksiaan korjaavana ja täydentävänä prosessina. Enää ei ajatella, että tieteellä voitaisiin saavuttaa totuuksia, vaan kaikkeen tieteelliseen toimintaan liittyy myös itsekriittisyys. (Aaltola 2018, 15–16.) Kaikkiin tutkimusprosessin aikana tehtäviin ratkaisuihin ei ole olemassa oikeita vastauksia ja käytäntöjä. Tällöin on olennaista, että tehdyt ratkaisut perustellaan ja niitä tarkastellaan raportissa, jotta lukija voi pohtia ratkaisujen osuvuutta. (Eskola 2018, 231.)

Tutkimuksen tekemiseen liittyy aina myös filosofisia kysymyksiä, jotka liittyvät pääasiassa etiikkaan ja siihen, mitä tiedon ajatellaan olevan. Jo tutkimuskohteen rajaus ja tieteen vastuuseen liittyvät seikat ovat filosofisia teemoja, jotka tulee huomioida tutkimuksia tehtäessä. (Aaltola 2018, 15.) Asetetut tutkimuskysymykset määrittävät, millaisia asioita tutkimuksella haetaan. Tähän vaikuttavat kysyjän omat sisäiset merkitykset. Eri tutkijoilla voi olla kohteen luonteesta ja sisällöstä erilaisia aavistuksia. Oletukset yhtä aikaa avaavat ja sulkevat näkökulmia. Kun tutkijan ymmärrys aiheesta laajenee, kysymykset täsmentyvät. Vaikka samastakin aineistosta voidaan löytää monenlaisia merkityksiä, tämä ei ole mielivaltaista, vaan kertoo siitä, ettei asioilla itsessään ole merkityksiä, merkitykset syntyvät aina suhteessa johonkin. (Moilanen & Räihä 2018, 56–57.) Kukaan ihminen ei ole täysin objektiivinen ja näkökulmaton, vaan tutkijan omat käsitykset tutkittavasta ilmiöstä vaikuttavat tutkimuksen suuntautumiseen (Kiviniemi 2018, 77; Tuomi & Sarajärvi 2018, 25).

Tämän tutkimuksen kohdalla olennaista on ollut tiedostaa, että itse erityisherkkänä oma henkilökohtainen näkemykseni aiheesta on vaikuttanut jo aiheen rajaukseen. Erityisesti aineiston analysointivaiheessa olen pyrkinyt kiinnittämään erityistä huomiota siihen, että etsin aineistossa toistuvia teemoja sen sijaan, että poimisin sieltä omia näkökulmiani vahvistavia seikkoja. Olen tietoisesti jättänyt raportista pois

omien näkemyksieni kuvaamisen. Kaikki tulokset ja johtopäätökset pohjaavat kerräämäni aineistoon ja aiempiin teorioihin, mutta oman ajattelun vaikutus on silti aina läsnä opinnäytetyöprosessissa.

Koska vastauksia kertyi runsaasti, päätin toteuttaa analyysiä vain olennaisimpien tutkimuskysymysten osalta. Osa alkuperäisistä tutkimuskysymyksistä jäi lopullisesta raportista pois, kun kaikkia vastauksista löytyviä asioita ei ollut mahdollista käsitellä. Myös alkuperäiset kyselyä varten laaditut parisuhteen teemat muovautuivat, kun täytyi päättää, mihin asioihin laajan aineiston analysoinnissa keskitytään. Vastausten analysoinnissa olen pyrkinyt nostamaan esiin erityisesti sellaisia seikkoja, jotka vastauksissa selkeästi toistuvat usein, mutta myös kiinnittämään huomiota mielenkiintoisiin yleisestä poikkeaviin näkökulmiin. Jokaisen kysymyksen kohdalla aivan jokaista näkökulmaa ei siis ole ollut mahdollista tuoda esiin, vaan vastauksia on pyritty etsimään erityisesti tutkimuskysymyksiin. Analyysissä on keskitytty positiivisiin puoliin, joita herkkyys tuo suhteeseen. Negatiivisiakin kokemuksia kuvataan, mutta erityisesti pyrkimyksenä oli löytää positiivisia puolia. Tämä aiheen raja on tietysti osaltaan vaikuttanut jo kysymysten asetteluun ja aineiston analyysin kautta sekä tuloksiin että johtopäätöksiin.

Oman tutkimuksen suhteen tulee olla huolellinen ja esittää tulokset rehellisesti. Tiedonhankinnassa tärkeää on lähdekritiikki ja erityisesti plagioinnin välttäminen viittaamalla aiempiin tutkimuksiin ja muihin lähteisiin oikein. (TENK 2012.) Tämän opinnäytetyön kaikissa vaiheissa on noudatettu hyvää tieteellistä käytäntöä. Oikeanlaisiin lähdemerkintöihin on kiinnitetty paljon huomiota ja mikäli lähteistä on otettu suoria lainauksia, ne on merkitty asianmukaisesti lainausmerkkeihin. Oman tutkimuksen toteutuksen ja raportoinnin suhteen on noudatettu huolellisuutta. Tehtyjä ratkaisuja on pyritty kuvaamaan rehellisesti ja yksityiskohtaisesti. Tutkimuslupaa ei tätä tutkimusta varten tarvittu, sillä kyselyyn vastanneet ovat täysi-ikäisiä, vapaaehtoisia ja anonyymejä yksityishenkilöitä, eikä tutkimukseen liity yhteistyötä.

Tutkimuksen luotettavuuden lisäämiseksi tulososiossa esitetään lainauksia, jotka toimivat havainnollistavina esimerkkeinä ja todisteina siitä, mihin tehtyt päätelmät perustuvat. Usein sitaattien yhteydessä on tapana käyttää jonkinlaisia merkintöjä, joista käy ilmi kenen vastaajan vastauksista sitaatit on poimittu. Tässä raportissa merkintöjä ei ole käytetty, koska vastaajia oli niin paljon, että lähes kaikki sitaatit

ovat eri vastaajilta. Näin ollen vastaajien numerointi ja ilmoittaminen sitaattien yhteydessä ei olisi lisännyt luotettavuutta, mutta olisi tehnyt raportista sekavamman.

9.5 Aineiston analysointi

Aineiston analysoinnilla on tarkoituksena löytää keskeisiä ydinkategorioita, jotka kuvaavat tutkimuskohdetta. Tutkijan tulee löytää ne keskeiset asiat, joiden kautta runstakin aineistoa voidaan jäsentää ja tutkimuksen tavoitteiden kannalta vähemmän olennaisia asioita voidaan jättää pois. (Kiviniemi 2018, 82–83.)

Luokittelussa aineisto jäsennetään luokkiin ja lasketaan kuinka monta kertaa luokat esiintyvät. Teemoittelu on saman kaltaista, mutta painottaen sitä, mitä eri aiheista sanotaan. Tarkoituksena on siis pilkkoa laadullinen aineisto ja ryhmitellä se aihepiireihin. Tämä mahdollistaa aiheiden, eli teemojen esiintymisen vertailun. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 105–107.) Perus ajatus teemoittelussa on, että aineisto järjestetään teemoittain siten, että samaan kohtaan kerätään kaikki tiettyyn teemaan sopivat vastaukset. Käytännössä tämä on mahdollista tehdä joko tekstinkäsittelyohjelmalla leikkaa–liimaa -tyylillä tai paperia värikoodaamalla. Teemoittelua seuraa varsinainen analysointi. Aineisto luetaan läpi riittävän monesti, tehden samalla muistiinpanoja ja merkintöjä. Tämän jälkeen aineistosta esitetään tulkinta. (Eskola 2018, 219–220.) Eskola kuvaa teemahaastattelun teemoittelua, mutta tässä opinnäytetyössä olen käyttänyt samaa logiikkaa teemojen mukaan laaditun kyselyn analysointiin. Tuomi ja Sarajärvi (2018, 143) kuvaavat teemoittelun etenevän siten, että ensin aineistoon tutustutaan tehden muistiinpanoja ja kerätään yhteen olennaiset ja kiinnostavat asiat, jotka pelkistetään teemoiksi. Teemoista muodostetaan yläteemoja ja alateemoja, niiden suhdetta pohditaan. Tämän jälkeen tarkastetaan aineiston vastaavan teemoja, analyysista luodaan käsitekartta ja teemat määritellään ja nimitään. Tämän jälkeen kirjoitetaan raportti.

Teemoittelua toteutin itse siten, että etsin vastauksista kyselyä varten laadittuihin parisuhteen teemoihin liittyviä vastauksia. Melko pitkälle vastaukset olivat siis jo valmiiksi jäsentyneet kysymysten alle teemoittain, mutta joihinkin teemoihin vastattiin myös muiden kysymysten yhteyksissä. Teemoja olivat alun perin:

- Suhteen alku, muodostuminen ja rakastuminen
- Vuorovaikutus; keskustelu, tuki ja ymmärrys
- Arki, suhteen ylläpito, ajankäyttö ja riidat
- Yhteinen tulevaisuus, parisuhdeihanteet ja toiveet
- Kumppanin valinta; millainen kumppani on

Analysoinnin yhteydessä kuitenkin havaitsin, etteivät kaikki teemat mahdu tähän raporttiin aineiston laajuuden vuoksi ja päätin jättää kaksi viimeistä käsittelemättä, keskittyen siis suhteen alkuun, vuorovaikutukseen ja arkeen liittyviin vastauksiin. Analysoinnin edetessä havaitsin, että arki ja vuorovaikutus limittyvät toisiinsa ja yhdistin nämä kaksi teemaa. Tällöin myös tutkimuskysymykset täsmentyivät.

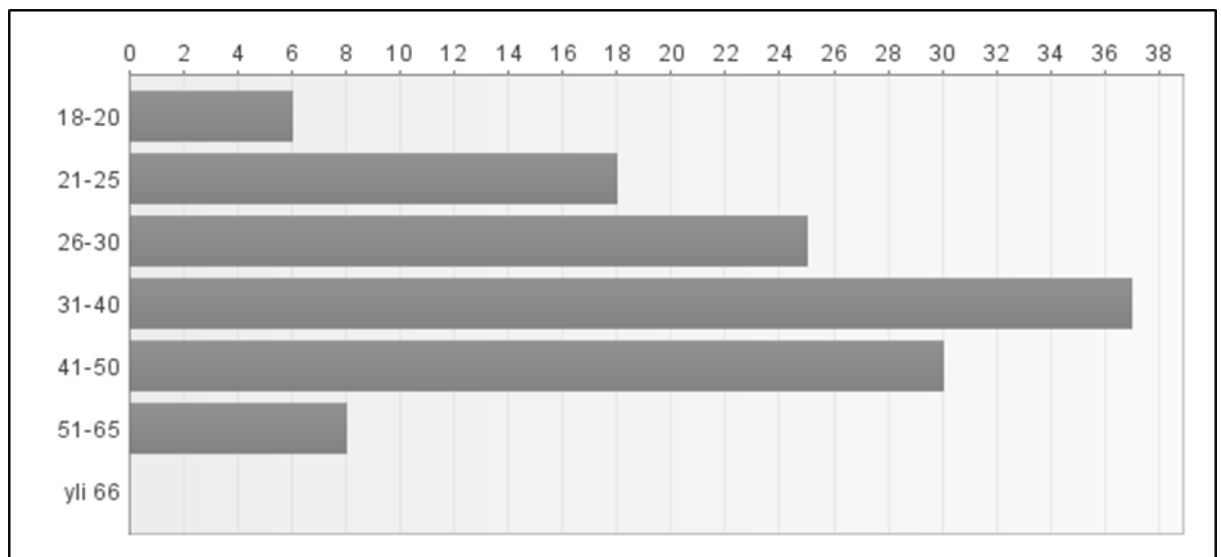
Selityksiä siitä, mitä teemoista sanottiin, etsin lukemalla kysymyksiä kysymyskerrallaan läpi tehden värikynillä paperiversioon sekä keräämällä samantyyppisiä vastauksia leikkaa-liimaa -toiminnolla allekkain Word-tiedostossa. Aluksi etsin toistuvia ilmauksia ja aiheita. Tämän jälkeen etsin muita vastauksia, jotka myös kuvasivat samoja asioita. Näin muodostui vastauksissa toistuvia aihepiirejä. Tällaista luokittelua jatkoin, kunnes kaikki teemoihin liittyvät vastaukset sopivat johonkin aihepiiriin. Ryhmittelyn jälkeen pohdin, mitkä ryhmät liittyvät toisiinsa. Tällä tavoin luokittelin vastaukset yhteen liittyviin aihepiireihin. Näiden lisäksi tarvittiin joidenkin kysymysten kohdalla myös luokittelematon ryhmä. Näitä vastauksia on kuvattu tulososiossa esimerkiksi kertomalla yhden vastaajan muista poikkeava vastaus. Luokiteltuani vastaukset ja analysoituani, mitä eri teemoista sanotaan kirjoitin tulososion, josta käy ilmi teemoittelun tulokset.

10 TULOKSET

Tässä luvussa esitellään tutkimuksen tulokset. Aluksi kuvataan kyselyyn vastanneiden taustatietoja, jonka jälkeen käydään läpi saatuja tuloksia aiheittain. Tulokset perustuvat erityisherkkien kuvaamiin kokemuksiin ja osaa tuloksista on yleistetty kuvaten vastauksissa useimmin esiintyviä näkemyksiä. Tuloksia perustellaan ja havainnollistetaan esittämällä suoria lainauksia saaduista vastauksista.

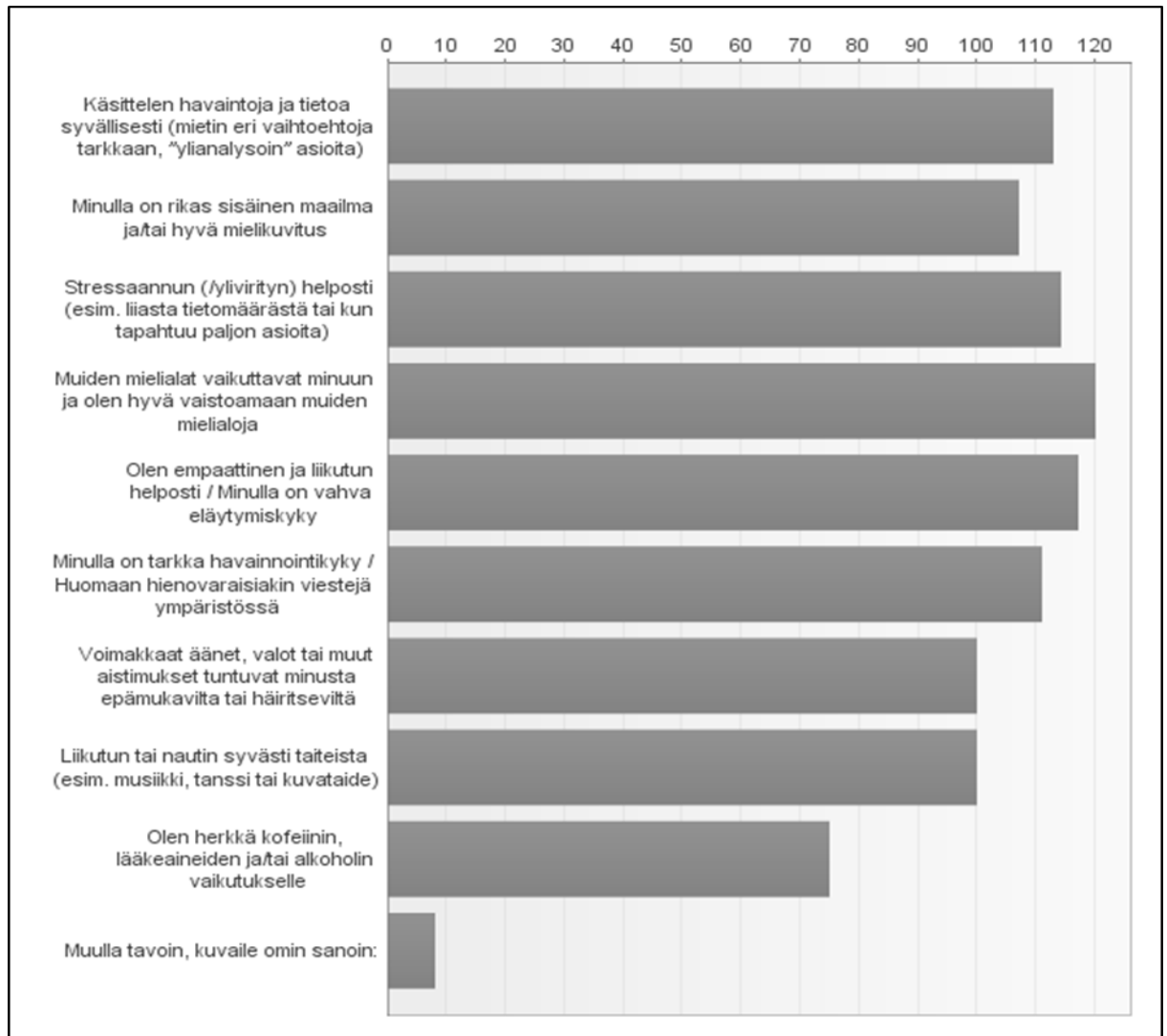
10.1 Kyselyyn vastanneiden taustatietoja

Kyselyyn vastasi yhteensä 124 henkilöä. Suurin osa vastanneista on naisia. Miehiä vastaajien joukossa on 6. Noin puolella, 52 %:lla, vastanneista on lapsia, eli hieman alle puolella ei ole lapsia. Kaikissa seuraavissa vastaajien taustatietoja esittävissä kuvioissa vaaka-akseli kuvaa vastaajien lukumäärää.



Kuvio 1. Erityisherkkyyys parisuhteessa -kyselyyn vastanneiden ikäjakauma

Kyselyyn vastanneet ovat iältään 18–65-vuotiaita. Yksikään yli 66-vuotias ei ole vastannut kyselyyn. Vastaajien joukossa eniten on 21–30-vuotiaita (35 %) sekä seuraavaksi eniten 31–40-vuotiaita (30 %) ja 41–50-vuotiaita (24 %). Vähiten on alle 20-vuotiaita (5 %) sekä yli 51-vuotiaita (6 %) vastaajia. (Kuvio 1.)



Kuvio 2. Erityisherkkyyden parisuhteessa -kyselyyn vastanneiden kuvaukset oman herkkyyden ilmenemisestä

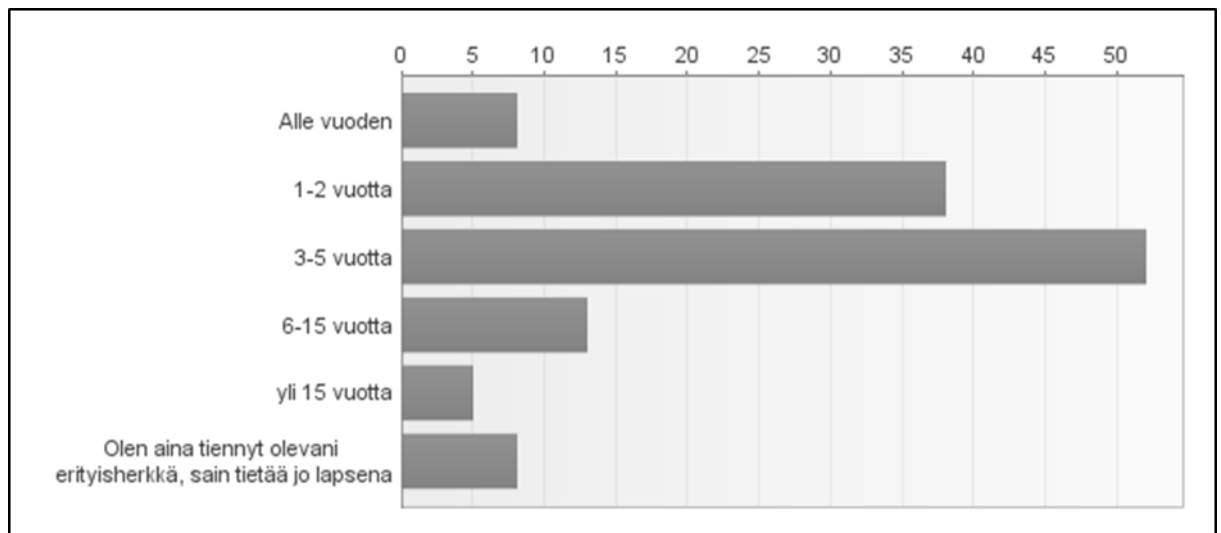
Vastaajia pyydettiin valitsemaan kaikki sellaiset valmiit vaihtoehdot, jotka heidän mielestään kuvasivat heidän omaa herkkyyttään (Kuvio 2). Suurinta osaa vaihtoehtoista on valittu suunnilleen yhtä paljon. Muiden mielialojen vaikutus itseen, empaattisuus, helposti stressaantuminen tai ylivirittyminen sekä tiedon syvälinen käsittely ovat neljä yleisimmin valittua vaihtoehtoa. Muita vastauksia, valmiista vaihtoehtoista poikkeavia kuvauksia on antanut kahdeksan vastaajaa. Näissä kuvauksissa tulee tarkemmin kuvattuna ilmi osittain samojakin asioita kuin vaihtoehtoisissa. Esimerkiksi väsymistä suurista ärsykemääristä ja tästä johtuvaa kaipuuta omaan aikaan kuvataan useammassa vastauksessa. Myös muiden huomioiminen, omiin ajatuksiin vaipuminen ja tunteiden kokeminen voimakkaasti mainitaan.

Väsytyn helposti ihmisistä, äänistä, uusista asioista. "Kriisi" tilanteessa väsyin niin että en meinaa kestää hereillä. En nuorempana pystynyt katsomaan sotaelokuvia empatiani ja ahdistumisen takia. Taisin olla 4 -

vuotias kun Estonia-laiva upposi ja en suostunut menemään kun yläasteella laivalle, koska siitä jäi niin vahvat mielikuvat.

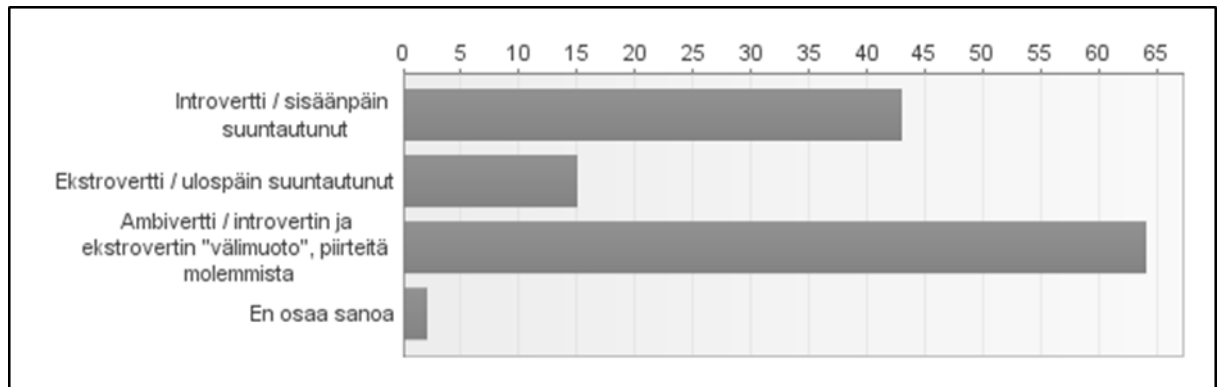
Eräs vastaaja kokee, että moni vaihtoehtoissa kuvatuista piirteistä ei liity erityisherkkyyteen ja hän kuvaa omaa herkkyyttään hieman eri tavoin:

- - itse ainakaan en stressaannu asioista tai tietomäärästä, olen itseasiassa aika hyvä käsittelemään tietoa, vaikka toki rutiinit ovat minulle tärkeitä ja stressaannun kyllä jonkin verran jos suunnitelmat muuttuvat, mutta eritoten tähän kohtaan liittyen stressaannun ihmisistä. Tai en varsinaisesti stressaannu, mutta jos näen enemmän kuin yhtä ihmistä kerralla, niin se vie minulta voimat ja haluan lukittautua yksin kotiini loppupäiväksi. - -



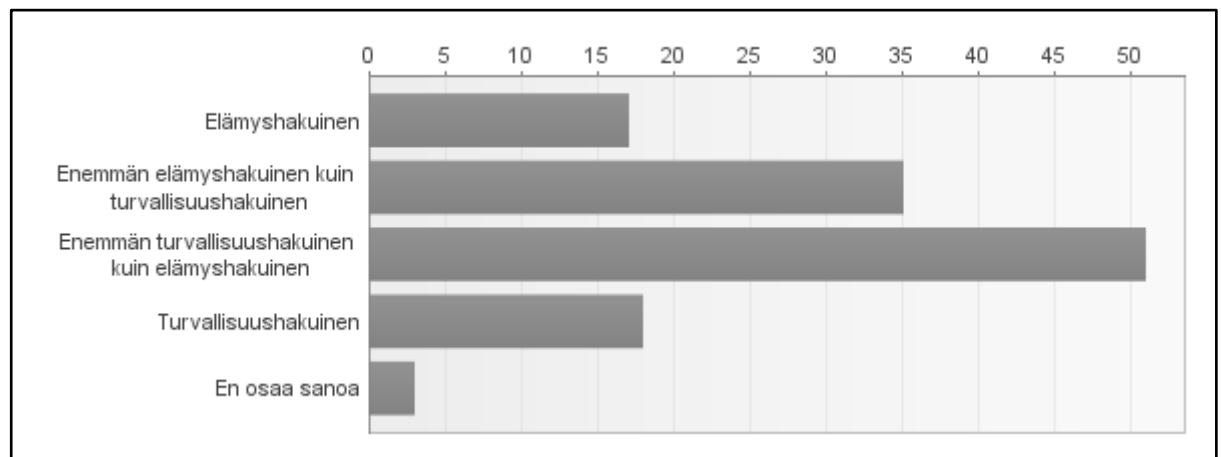
Kuvio 3. Aika, jonka Erityisherkkyyss parisuhteessa -kyselyyn vastanneet ovat tienneet omasta erityisherkkyydestään.

Suurin osa vastaajista on tiedostanut erityisherkkyytensä 1–5 vuoden ajan. 42 % on tiennyt erityisherkkyydestään 3–5 vuotta ja 31 % 1–2 vuotta. Yli 6 vuotta erityisherkkyytensä on tiedostanut yhteensä 21 % vastanneista. Harvinaisempaa vastanneiden keskuudessa on, että omasta piirteestä on tiedetty alle vuosi. Toisaalta, sekä heitä, jotka ovat tienneet alle vuoden että heitä, jotka ovat tienneet aina, on molempia 6 % vastanneista. (Kuvio 3.)



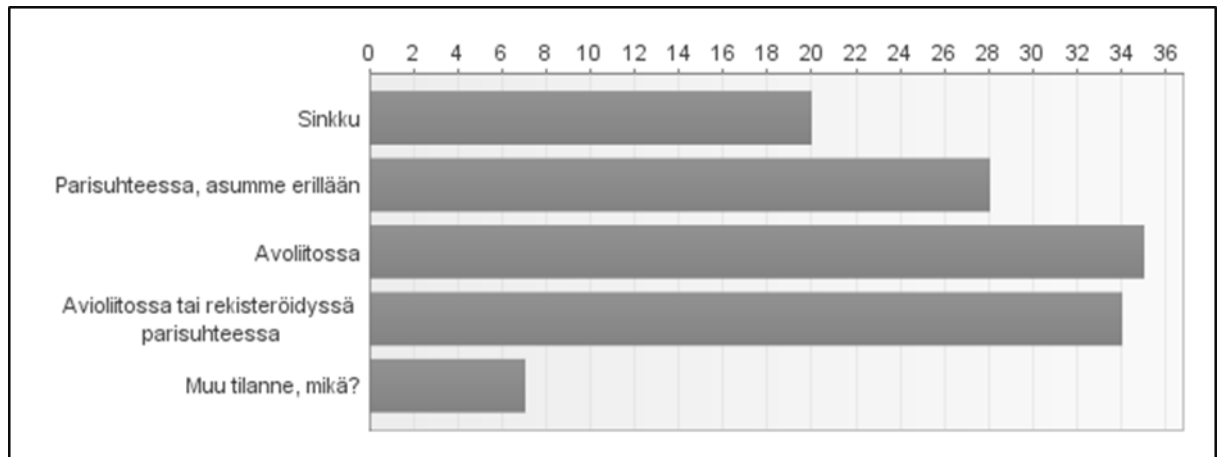
Kuvio 4. Erityisherkkyyss parisuhteessa -kyselyyn vastanneiden kokemus omasta sisään-/ulospäin suuntautuneisuudesta

Noin puolet vastanneista (51 %) kokee olevansa ambivertteja. Introverteja vastanneista on 35 % ja ekstroverteja 12 %. 2 % vastaajista ei ole osannut määritellä vastausta tähän kysymykseen. (Kuvio 4.)



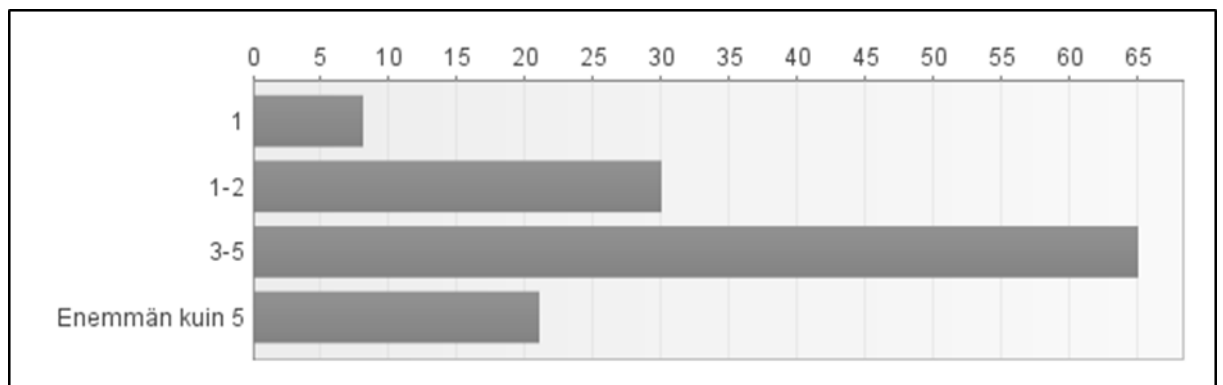
Kuvio 5. Erityisherkkyyss parisuhteessa -kyselyyn vastanneiden määritelmät omasta elämys-/turvallisuushakuisuudesta

Kuviosta 5 käy ilmi, että elämyshakuisuuden suhteen yleisimmin valittu vaihtoehto on enemmän turvallisuushakuinen kuin elämyshakuinen. Näin on vastannut 41 %. Vastanneista 2 % ei ole määritellyt elämys-/turvallisuushakuisuuttaan. Jos vaihtoehdot elämyshakuinen ja enemmän elämyshakuinen, sekä turvallisuushakuinen ja enemmän turvallisuushakuinen lasketaan yhteen, elämyshakuisia vastanneista on 42 % kun taas turvallisuushakuisia 56 %. Näin ollen vastanneiden joukossa itsensä mieltäminen enemmän turvallisuushakuiseksi kuin elämyshakuiseksi on hieman yleisempää.



Kuvio 6. Erityisherkkyyys parisuhteessa -kyselyyn vastanneiden parisuhdestatukset.

Kuvion 6 perusteella vastaajista suurin osa on avoliitossa (28 %) tai avioliitossa/rekisteröidyssä parisuhteessa (27 %). Erillään asuvia parisuhteessa olevia vastaajia on 23 % ja sinkkuja 16 %. Muun vaihtoehdon on valinnut 6 % vastaajista. Muun vaihtoehdon valinneista suurin osa kuvaa tilanteensa liittyvän eroon (vasta eronnut tai ero vireillä) tai asumisjärjestelyn kumppaninsa kanssa poikkeavan valmiista vaihtoehdoista. Ainoastaan kaksi vastanneista kuvasi tilannettaan niin, että he eivät kokeneet sitä selkeästi seurusteluksi tai sinkkuudeksi, vaan tapailevat jotakuta.



Kuvio 7. Erityisherkkyyys parisuhteessa -kyselyyn vastanneiden seurustelusuhdeten määrä.

Hieman alle puolet (52 %) vastaajista on ollut elämänsä aikana 3–5 seurustelusuhhteessa. Enemmän kuin viidessä suhteessa on ollut 17 % vastaajista. Ainoastaan yhdessä seurustelusuhhteessa on ollut 7 % vastaajista. Lyöntivirheen vuoksi kyselyyn on jäänyt vaihtoehto 1 kaksi kertaa, eli loput 24 %, ovat olleet yhdessä tai kahdessa seurustelusuhhteessa elämänsä aikana. (Kuvio 7.)

Seurustelevien vastaajien tämän hetkiset parisuhteet ja tällä hetkellä sinkkujen pisimmät parisuhteet ovat kestäneet hieman alle puolella vastaajista 1–6 vuotta. Toiseksi useimmin parisuhde on kestänyt yli 10, mutta alle 20 vuotta. 6–9 vuotta suhde on kestänyt kolmanneksi useimmin. Sekä alle vuoden seurustelleita että yli 20 vuotta suhteessaan olleita on molempia hieman yli 10 vastaajaa.

10.2 Erityisherkkyyden positiiviset puolet parisuhteen kannalta

Selkeästi useimmin erityisherkkyyteen liittyvänä positiivisena piirteenä vastauksissa tulee esiin **empaattisuus sekä kyky havaita ja kokea toisen ihmisen tunnetiloja**. Näiden piirteiden tuomina hyötyinä kuvataan ymmärrys omia ja kumppanin tunteita kohtaan sekä avarakatseisuus ja kyky ymmärtää eriäviäkin näkökulmia. Usein mainitaan myös tilannetaju ja kyky piristää muita silloin, kun heillä on huolia.

Tunnetaidot, kyky olla empaattinen ja tukeva puoliso. Kyky antaa toiselle tilaa tai läheisyyttä tarpeen mukaan.—

--Suuren empatiakyvyn takia ymmärrystä on helppo antaa myös toiselle, vaikka hän kokisi ja tuntisi eri tavalla. Kaikki olemme erilaisia.

Toiseksi useimmin vastauksissa esiintyvät **voimakkaiden tunteiden kokeminen ja omien tunteiden ilmaisu sekä pienistäkin asioista iloitseminen**. Tunteet koetaan voimakkaasti ja niitä ilmaistaan puolisolalle ja läheisille, minkä kuvataan usein auttavan myös puolisoa ilmaisemaan omia tunteitaan ja ajatuksiaan avoimemmin ja rohkeammin. Voimakkaiden tunteiden kokemisen ja yksityiskohtien havainnoinnin kuvataan tuovan elämään sisältöä. Pienistäkin arkisista asioista voidaan iloita ja olla kiitollisia. Tämä voi tuoda myös kumppanin elämään lisää positiivisia kokemuksia.

--Riemastun helposta ja pienestä ja tämä on opettanut myös kumppaniani nauttimaan elämän pienistä asioista. -- Kumppanini ei kyllästy minuun tai meidän arkeen, sillä sanojensa mukaan herkkyyteni järjestää aina meille uusia seikkailuja. - -

Osaan auttaa kumppaniani selkeyttämään tunteitaan ja kuvailemaan niitä verbaalisesti. Pystyn myös samaistumaan hänen tilanteeseensa ja etsimään ratkaisua ongelmiin.

Myös **syvälliset keskustelut, vahva yhteyden kokemus ja suhteeseen täysillä sitoutuminen** mainitaan hyvin useissa vastauksissa. Moni kuvaa kaipaavansa suhteelta syvällisyyttä ja/tai herkkyyden mahdollistavan suhteen syventymisen esimerkiksi syvällisen pohdinnan tai voimakkaiden tunnekokemusten kautta.

Erityisherkkyyks vaikuttaa parisuhteeseen kauttaaltaan. Se tuo parisuhteeseen paljon syvyyttä, kiintymystä ja rakkautta. -- En vaihtaisi erityisherkkyyttä pois, sillä se saa minut tuntemaan erityistä sielunkumppanuutta puolisoani kohtaan.

- - En halua mitään "kevyttä" tai "merkityksetöntä", tai seurustella vain siksi että olisi joku, haluan "sielunkumppanin".

Syvällisen pohdinnan koetaan syventävän ja parantavan suhdetta, sillä suhdetta ei pidetä itsestään selvänä.

--Analysoin ja pohdin paljon suhteemme laatua, jonka vuoksi emme pidä asioita itsestäänselvyytenä vaan haluamme jatkuvasti pitää yllä suhdetta.

Muutama vastaaja kuvaa, että **tarkka harkinta ja arjen rauhoittaminen** ovat heidän piirteensä suurimpia etuja. Tämä parantaa suhteen laatua tasoittamalla arkea.

Uskon että rauhallinen, pohtiva luonteeni tuo suhteeseemme vakautta ja rauhaa, ja ehkä myös avopuolisoni on havahtunut huomaamaan joi-tain asioita eri näkökannalta.—

Myös **fyysinen läheisyys** tulee ilmi muutamissa vastauksissa. Vastaajat kuvaavat herkkyyden vaikuttavan läheisyyteen kahdella tavalla; kumppanin kokemusten herkkä aistiminen auttaa ymmärtämään, millaisesta kosketuksesta toinen pitää tai vastaajat itse kokevansa seksuaalisen nautinnon voimakkaasti ja nauttivat läheisyydestä tai kaipaavat läheisyyttä runsaasti.

Suurimmassa osassa vastauksista esiin nousee useampi edellä mainituista teemoista. Yleistä vastauksissa on, että oman herkkyyden positiivisia puolia kuvataan monelta kannalta samassa vastauksessa. Muutama vastaaja puolestaan kokee positiivisten puolien löytämisen olevan vaikeaa. Osa ei mainitse syytä sille, miksi he eivät havaitse omassa herkkyydessään positiivisia puolia. Osa kokee kysymyksen vaikeana, koska on tiennyt piirteestä vain vähän aikaa tai koska positiivisetkin puolet

tuntuvat välillä negatiivisilta. Esimerkiksi syvällisen pohdinnan rinnalla kuvataan monissa vastauksissa ylianalysoinnista aiheutuvia haasteitakin.

Pystyn lukemaan toista ja aistimaan tunnetiloja. Kysymys on hankala, koska viime aikoina olen tuntenut herkkyyden enemmänkin taakkana. Ylianalysoin asioita ja se voi taas kumppanista tuntua raskaalta.

Koen herkkyyteni olevan hyvä asia sekä parisuhteessa että muutenkin elämässä mutta tämä on kuormittava piirre itselle. Tulee löytää omat rajat ja arvostaa itseään, niin tällöin herkkyyden olisi varmaan myös itselle antava kuin ottava. Rakastan tämän herkkyyden tuomia vahvoja tunteita, esim. luontoon, eläimiin ja elämännäkemyksiin mukautumista.

10.3 Parisuhteen muodostuminen ja kestävyys

Tässä alaluvussa käsitellään parisuhteen muodostumiseen ja kestoon liittyviä tuloksia. Kuinka vastaajat määrittelevät parisuhteen, millaisia tunteita he kokivat suhteen alkuvaiheessa, kokemuksia erityisherkkyyden vaikutuksista suhteen syntyyn tai kestoon sekä kumppanin suhtautumisen merkitystä suhteen koettuun toimivuuteen.

10.3.1 Parisuhteen määrittely: tapailun muuttuminen parisuhteeksi

Suurin osa vastaajista määrittelee parisuhteen yhteisenä sopimuksena, johon liittyy sitoutuminen kumppaniin ja se, ettei tapailla muita. Myös ihastumisen tai rakastumisen tunteet ja niiden ilmaiseminen kumppanille, yhdessä vietetty aika, yhteinen arki ja toisen huomioiminen omissa suunnitelmissa ovat määrittelyissä yleisiä. Muutamat vastaajat tuovat määrittelyissään esiin kyseessä olevan parisuhde silloin, kun tavataan puolison vanhemmat tai muita läheisiä. Muutaman vastaajan mielestä kyse on parisuhteesta, kun muutetaan yhteen asumaan.

Moni vastanneista kuvaa vierastavansa sanaa ”tapailu”. Useissa vastauksissa tuodaan suoraa ilmi, että ei haluta tapailla montaa ihmistä yhtä aikaa, tai että halutaan nopeasti saada tietää, onko tapailu kehittymässä suhteeksi. Ajatus monen ihmisen tapailusta yhtä aikaa koetaan raskaana tai jopa loukkaavana.

Haluaisin että aikuisetkin voisivat "sopia" asiasta [seurustelusuhteen alkamisesta] kuten teininä, sillä olen ollut suhteessa jossa ei koko aikana ollut selvää, onko parisuhdetta vai ei. Se oli raskasta. - -

Itse koen raskaana monen ihmisen tapailun samaan aikaan, joten kun olen muutaman kerran tapaillut ihmistä ja koen haluavani jatkaa, on mielestäni kyseessä parisuhde.

Omalla kohdallani tapailu muuttuu parisuhteeksi jo pitkään ennen kuin siitä on edes kumppanin kanssa keskusteltu. Herkkyyteni tekee sen, etten muutenkaan tapaile kuin yhtä ihmistä kerrallaan - -

Muutama vastaaja mainitsee seksin liittyvän heidän kohdallaan vain parisuhteeseen. He määrittelevät suhteen olevan parisuhde, jos siihen liittyy seksuaalista toimintaa tai fyysistä läheisyyttä. Myös tämä voi viitata siihen, että useiden ihmisten tapailua ei koeta itselle sopivana.

10.3.2 Koetut tunteet suhteen alkuvaiheessa

Lähes kaikki vastaajat kuvaavat suhteen alun herättämiä tunteita jommallakummalla seuraavista tavoista:

1. Suurina tunteina, nopeana ihastumisena, haluna olla jatkuvasti yhdessä tai haluna sitoutua nopeasti. Moni kuvaa kokeneensa nopeasti valtavia positiivisia tunteita sekä halua olla jatkuvasti yhdessä tunteiden kohteen kanssa.

Seurustelun alku oli täynnä huumaaavia, suuria tunteita. Kiinnyin ja lumouduin puolisostani uskomattoman nopealla aikataululla. Janosin hänen seuraansa jokainen sekunti - -

- - Seurustelun alkaessa heittäydyin aika rohkeastikin suhteeseen tiedostaen että elämä on liian lyhyt ylivarovaisuuteen - -

Suhteiden alussa olen 110%:sti kiinni vastapuolessa.- - Alkuajat ovat minulle todellaki intensiivisiä, ja erittäin hyvällä tavalla. Mikään muu ei ole parempaa.

2. Ristiriitana positiivisten ja negatiivisten tunteiden välillä tai tarpeena saada edetä rauhassa. Pelkona siitä, tunteeko toinen osapuoli samoin, tuleeko suhde jat-

kumaan tai pystyykö kumppani hyväksymään ja ymmärtämään. Voimakkaana ihastumisena ja haluna olla yhdessä, mutta epävarmuutena toisen tunteista; tai epävarmuutena oman tilankaipuun ja parisuhteen yhteensovittamisesta. Ylivirittyneisyytenä, pelkona, ahdistuksena, riittämättömyyden tunteena tai epävarmuutena, joita ihastuminen tai ajatus suhteeseen ryhtyminen saivat aikaan.

Kelpaanko? Välittääkö hän ihan oikeasti? Nämä kysymykset pyörivät paljon mielessäni. En uskaltanut heti hypätä täysillä mukaan, ettei minuun sattuisi, jos suhde ei jatkuisikaan. Toisaalta kaipasi toisen seuraa, toisaalta mietti, miten jaksaa sitä, että arjessa on koko ajan mukana joku toinen.

- - rakastuin päätäpahkaa kumppaniini ja hän minuun. Koin kuitenkin epävarmuutta siitä, olenko kumppanilleni riittävä. Tunteeni kulkivat välillä vuoristorataa, hetkittäin koin syvää rakkautta ja toisena hetkenä menettämisen pelkoa.

- - Ihastun helposti, mutta ahdistun helposti liian nopeasta etenemisestä.

Osa ahdistavia tunteita kuvaavista kertoo aiempien negatiivisten kokemusten vaikuttaneen heidän kokemuksiinsa parisuhteen alkuvaiheessa. Moni pelkäsi hylätyksi tulemistä tai muuten toiseen luottamista ja suhteeseen ryhtymistä, koska aiempi suhde on satuttanut.

Pelkäsin rakastua aikaisempien kokemusteni vuoksi, joten tein parhaani, että mies jättäisi minut. Mutta koska niin ei käynyt hän ansaitsi luottamukseni ja sain luvan rakastua. Tunnemyrksyä kerrassaan!

- - Olin monta kertaa tipahtanut korkealta haaveineni muissa parisuhteissa. En uskaltanut luottaa mieheen, halusin parisuhteen juuri hänen kanssaan mutta ajatus pelotti. Tuntui kiehtovalta, ihanalta kun joku osoitti huomiota, mutta itse en heti uskaltanut heittäytyä. Mutta sitten kun annoin itselleni luvan, välillä tuntuu että rakastan liikaa, kipeää tekee tajuta kuinka rakas tuo toinen on itselleni.

Tämän nykyisen parisuhteen aloittaminen pelotti kovasti, koska minulla oli ollut todella huono avioliittokokemus edellisessä parisuhteessa. Oli vaikeaa luottaa ja näyttää tunteita seurustelun ensimmäisen vuoden aikana. Ensihuumaa ei oikein ollut, koska pelkäsin petetyksi ja hylätyksi tulemistä.

10.3.3 Kokemuksia erityisherkkyyden vaikutuksista suhteen muodostumiseen tai kestoon

Erityisherkkyyden positiivisina puolina suhteen keston kannalta ajatellaan kyky huomioida toisen tunteet ja ymmärtää toista osapuolta sekä näiden taitojen avulla myös kyky tehdä kompromisseja. Lisäksi voimakkaiden tunteiden kokemisen, ilmaisun ja tunteista puhumisen koetaan vaikuttavan myönteisesti. Nämä ominaisuudet auttavat selvittämään ristiriitoja rakentavasti ja syventävät suhdetta.

Herkkyydestäni ja empaattisuudestani on ollut apua kommunikaation ja välittämisen ylläpitämisessä, jotka ovat mielestäni elintärkeitä suhteen rakennuspalikoita.

Se [erityisherkkyyks] on varmasti syventänyt suhdetta ja sitä kautta luonut matkan varrella sidettä välillemme.

Tässä suhteessa päätin keskustella ja käsitellä tunteeni avoimesti. Olemme siinä nyt todella hyviä. Herkkyyks antaa siihen paljon. - -

Toisaalta moni kuvaa herkkyyden mahdollisesti vaikuttaneen myös siihen, että on pysytty suhteessa, josta olisi kannattanut erota. Tällaisissa tilanteissa eroamista on pitkitetty tai vältetty, jotta ei aiheutettaisi kumppanille mielipahaa. Moni myös kuvaa sivuuttaneensa omia toiveitaan ja tarpeitaan suhteessa toisen vuoksi.

Liian empaattisena annan liikaa anteeksi enkä pidä puoliani - -

Liika pitkäjänteisyys ja toisen tukeminen ja lukeminen estivät minua lähtemästä huonosta suhteesta ajoissa. Itse en ollut se ykkönen, joka minun olisi pitänyt itselleni olla. Oma terveys alkoi kärsiä ja oikeasti meni luottamus hyvään parisuhteeseen.

Muutama vastaaja kuvaa herkkyyden vaikuttavan siten, että suhde lopetetaan helpommin. Näin esimerkiksi, jos kumppaniehdokkaassa havaitaan epämiellyttäviä piirteitä, koetaan, ettei tulla hyväksytyksi, ymmärretyksi tai huomioiduksi suhteessa tai jos suhteeseen ei olla muuten tyytyväisiä.

Kestoon, ehkä vaikuttanut niin, että olen jossain vaiheessa lähtenyt, koska olen kaivannut tilaa ja vapautta ympärilleni. Olen myös kokenut, että en ole saanut kaipaamaani tukea ja sitoutumista toiselta.

- - mun on vaikea olla kiinnostunut kenestäkään pidempään, joka ei ole yhtä kiinnostunut kuin minä elämästä, ihastunut sen ihmeellisiin yksityiskohtiin, ja osaa puhua niistä ja omista tunteistaan.

Osa vastaajista ei usko, että erityisherkkyydellä olisi mitään vaikutusta suhteen muodostumiseen tai keston. Monissa näistä kuvauksista mainitaan, että esimerkiksi tahto pysyä yhdessä tai henkilökemiat vaikuttavat suhteen keston, ei niinkään erityisherkkyys. Kuitenkin samoissakin vastauksissa mainitaan usein, että herkkyys vaikuttaa omiin kokemuksiin.

En ehkä [usko erityisherkkyyden vaikuttaneen] suhteen muodostumiseen, sillä ihmiset ovat erilaisia ja erilaisiin ihmisiin rakastutaan. Kestoonkin voi moni asia vaikuttaa, enkä nää erityisherkkyyden olevan mikään yksiselitteinen syy.

- - en tiedä, onko erityisherkkyys erityisemmin vaikuttanut itse suhteeseemme, lähinnä se vaikuttaa minuun itseäni ja omiin tuntemuksiini ja kokemuksiini.

Pieni osa vastaajista uskoo, että herkkyys vaikuttaa suhteen muodostumiseen ja/tai keston, mutta ei osaa kuvailla millä tavalla tai ei osaa sanoa, vaikuttaako herkkyys suhteen muodostumiseen tai keston.

10.3.4 Kumppanin suhtautuminen herkkyyteen

Hyvin monissa vastauksissa herkkyyden vaikutuksista suhteen keston tai alkuun kuvataan enemmän kumppanin suhtautumistyyliä herkkyyteen kuin omaa herkkyyttä. Sekä positiivisia että negatiivisia kokemuksia herkkyyden vaikutuksesta suhteeseen peilataan usein sen kautta, kuinka kiinnostava kumppaniehdokas tai oma kumppani piirteeseen reagoi tai kuinka heidän arvioidaan reagoivan.

Kumppanin luotettavuus tai "tuntuminen turvalliselta" koettiin positiivisena asiana sekä suhteen alkamisen että keston kannalta.

Oli ihanaa, tuntui kuin oltais aina tunnettu ja oli tunne, että hänen kanssaan olen kotona. Oli aika vaikeita asioita alusta asti ja pettymyksiä jne. mutta silti aina varma luotto ja usko, että tässä pysytään loppuelämä.

Kaikki tuntui alusta asti kuin olisi tullut kotiin kun näki toisen. Alku oli vähän epävarmaa olosuhteista riippuen mutta tunne alusta asti sama. Toisen läsnäolo rauhoitti ja yksin ollessa näin rauhoittavia unia että toinen oli lähellä.

Suhteen alussa moni kuvaa kumppanin kärsivällisyyden ja ymmärtävyyden olleen hyviä asioita. Tämän koetaan vaikuttaneen etenkin suhteen alkamiseen ja tätä kautta myös keston. Usein kumppanin kärsivällisyyttä kuvataan suhteen alkuvaiheessa suhteessa hitaasti etenemisen yhteydessä ja ymmärtävyyttä esimerkiksi oman tilan tarpeen ymmärryksen yhteydessä.

Kesti pitkään päästä omasta kuorestaan ja avautua, onneksi kumppani oli todella kärsivällinen, pystyi antamaan aikaa, ei painostanut ja oli aidosti kiinnostunut asioistani, pikkuhiljaa tuli luottamus että toisen kanssa voi puhua mistä tahansa. - -

- - Parin kuukauden tapailun jälkeen olin niin ylivirittynyt että se purkautui ahdistumisena ja pyysin saada omaa tilaa kun tuntui että edettiin liian nopeaa. Onneksi kumppani ymmärsi ja sanoi että edetään minun tahdissa. Tässä kohtaa aiemmat treffit kokemukseni ovat viimeistään kaatuneet kun toinen ei ole ymmärtänyt yhtäkkisen ahdistumiseni syytä.

Erityisherkkyyks tuli itsellenikin ilmi vasta seurustelun aikana. Kumppanilla siinä suuri rooli koska on ymmärtäväinen ja sain olla sellainen kuin olen. Asioista on puhuttu suoraan eikä toinen ole pitänyt minua outona vaikkein ole samanlainen kuin hän itse.

Kumppanilta saatu tuki, ymmärrys ja hyväksyntä selkeästi vaikuttavat siihen, että kokemus omasta herkkyydestä on myönteisempi.

- - Nyt olen löytänyt kumppanin joka ymmärtää ja hyväksyy herkkyyteni ja saan rauhassa olla herkkä eikä sitä yritetä ottaa minusta pois. Nyt on ensimmäistä kertaa sellainen tilanne että minusta tuntuu etten ole ”viallinen” vaan herkkyyks on parisuhteessamme voimavara.

- - hyväksytyksi tuleminen tunne voimauttaa, se että olen erityinen juuri hänelle, josta itse olen kiinnostunut.

Sen sijaan etenkin ymmärryksen puute koetaan useissa vastauksissa joko esteenä tai merkittävänä haasteena suhteen synnylle tai kestävyydelle. Moni vastaajista kuvaa joko nykyisen tai aiempien suhteidensa olleen vaikeita, koska kumppani ei ole

ymmärtänyt heitä. Joko suhteen alku on ollut haasteellinen tai suhdetta ei ole ehtinyt muodostumaan, koska on koettu, että toinen ei ymmärrä esimerkiksi voimakkaita tunnekokemuksia tai tarvetta saada välillä olla yksin. Ymmärtämättömyyden koetaan vaikuttaneen negatiivisesti myös suhteen keston. Samasta syystä muutama vastaaja kokee erityisherkkyyden hankaloittavan sopivan kumppanin löytämistä.

Pelkään, että herkkyyteni takia ihmiset eivät uskalla aloittaa kanssani parisuhdetta. Ei ole vain yksi tai kaksi kertaa kun on sanottu että olen liian hyvä ihminen...Ei kovin hauskaa tulla torjutuksi monen kuukauden tapailun jälkeen, kun itse on jo rakentanut elämää 10 vuoden päähän siksi että on liian hyvä ihminen. eihän siinä voi edes korjata asiaa.

- - Toisinaan koen että herkkyyden esilletuominen ei ole kovin kannattavaa, en halua että puoliso pelästyy. Varsinkin ollessani sinkku ja tapaillessani useita ehdokkaita, koin että herkkyyks ei ole mikään ”myyntivaltti”. - -

- - Nyt kun tunnen itseni paremmin käy ero usein mielessä. On todella hankalaa elää suhteessa jossa toinen ei tajua mitään erityisherkkyydestä eikä edes halua oppia ymmärtämään.

Edelliset suhteet tai suhteenalut kaatuneet siihen kun toinen ei ole ymmärtänyt herkkyyttäni

10.4 Parisuhteen arki

Tässä alaluvussa käsitellään parisuhteen arjen kannalta olennaisia vastauksissa esiintyneitä aiheita; erityisherkkyyden huomiointi arjessa ja kumppanilta saatu tuki, kommunikointi, erimielisyydet ja riitely sekä parisuhteen hoitaminen: yhteisen ajanvieron tavat sekä tasapaino oman ja yhteisen ajan välillä.

10.4.1 Erityisherkkyyden huomiointi arjessa ja kumppanilta saatu tuki

Osa vastanneista kokee, että omaa erityisherkkyyttä ei huomioida arjessa tarpeeksi. Kumppani esimerkiksi saattaa vähätellä toiveita aistiärsykkeiden vähentämiseen ja oman ajan tarpeeseen liittyen tai syyllistää ”turhasta ylireagoinnista” tai itkemisestä.

Näin vastanneet kokevat myös, että eivät saa kumppanilta riittävästi tukea tai ymmärrystä. Osa kuvaa, että kumppani kyllä yrittää ymmärtää ja tukea, mutta ei aina onnistu siinä.

Osa kokee, että erityisherkkyyttä ei erityisesti tarvitsekaan huomioida. Samat vastaajat usein kuvaavat, että kumppani kyllä tukee aina kun tuntuu, että tukea tarvitaan, mutta tämän ei koeta liittyvän erityisherkkyyteen.

Ei sitä [erityisherkkyyttä] mitenkään erityisesti kai huomioida, eletään vaan meille sopivaa elämää yhteisymmärryksessä. En itsekään mitenkään erityisellä tavalla sitä asiaa huomioi, mä vaan oon tällainen. **JA** Ei suhtaudu mitenkään erityisesti, tai siis ehdottomasti rakastaen minuun ihmisenä ja täten myös kaikkiin ominaisuuksiin. En tarvitse tukea erityisherkkyyden takia, mutta toki saan häneltä aina sekä fyysistä että henkistä tukea mihin vaan asiaan ja olotilaan.

Osa vastanneista kuvaa, että suhteessa on alusta saakka osattu huomioida molempien tunteita ja tarpeita, myös erityisherkkyyteen liittyviä tai vain, että niitä huomioidaan nykyään. Toisilla ymmärrys tai oikeat tavat lohduttaa ja tukea ovat löytyneet tutustumisen ja keskustelun kautta.

Opetin häntä "kädestä pitäen" suhtautumaan itkuherkkyyteeni. Hän usein luuli tehneensä jotain väärin vaikka kyseessä saattoi olla vain esim. alhainen verensokeri. Opetin häntä lohduttamaan ilman sanoja. Opin myös itse itsestäni paljon samalla kun kerroin kumppanilleni asioita itsestäni ja käytökseni takana.

Suurin osa kuvaa omaa ja mahdollista kumppanin herkkyyttä huomioitavan arjessa välttämällä ylivirittyneisyyttä jollain seuraavista tavoista:

- Asioiden selvittäminen; erimielisyydet tai mieltä painavat väärinymmärrykset käsitellään, etteivät ne jää vaivaamaan.
- Asiat pyritään esittämään rakentavasti, toista kunnioittaen ja välttäen turhaa loukkaamista.
- Aikataulut suunnitellaan siten, että ne eivät ole liian tiukkoja, jotta on aikaa levätä välillä tai ei tarvitse stressata kiireestä.
- Kunnon yönien saamisesta ja aterioiden säännöllisyydestä huolehditaan.
- Mahdollisuus omaan aikaan: esimerkiksi mahdollisuus levätä työpäivän jälkeen ja tehdä välillä itselle tärkeitä asioita yksin. Moni vastaaja, jolla on

lapsia, kertoo sopineensa kumppaninsa kanssa, että tämä käy välillä jos-sain lasten kanssa, jotta herkkä osapuoli saa sillä välin omaa aikaa kotona. Moni kuvaa mahdollistavansa saman kumppanilleen vastavuoroisesti.

- Kuormittavien ärsykkeiden minimointi kotona; esimerkiksi kovaäänisten asioiden välttäminen (tv-ohjelmia katsellaan hiljaisella tai musiikin kuuntelu kuulokkeilla), lämpötilojen vaihtelun, voimakkaiden hajujen tai kirkkaiden valojen välttäminen. Osa myös mainitsee järkyttävien tv-ohjelmien ja uutisten välttämisen, yhdessä katsotaan vähemmän kuormittavaa viihdettä tai kumppani ei kerro järkyttävistä uutisotsikoista.

Kumppanilta saatu tuki liittyy useissa kuvauksissa edellä mainittuihin huomiointeihin, mutta niiden lisäksi tukea kuvataan myös hyväksynnän, kunnioituksen ja ymmärryksen osoittamisena tai haluna ymmärtää. Esimerkiksi siten, että kumppani hyväksyy voimakkaatkin tunnereaktiot eikä vähättele, syyllistä tai muuten mitätöi kokemusta, vaikka ei sitä täysin ymmärtäisikään. Myös lohduttaminen esimerkiksi haalamalla, rauhoittelemalla tai osoittamalla ymmärrystä mainitaan erityisen usein. Seuraavissa lainauksissa havainnollistavia esimerkkejä erilaisista tavoista, joilla kumppanilta saatua tukea kuvataan:

- - kannustaa mm. sanomalla ettei minussa ole mitään vikaa ja etteivät kokemani tunteet ole vääriä.

- - Hän ottaa toiveeni huomioon ja osaa ennakoida esim. sitä että sukulaisvierailun jälkeen todennäköisesti tarvitsen enemmän tilaa ja aikaa itselleni, koska kuormitun sosiaalisista tilanteista. Puolisoni myös usein itse huomaa minusta jos olen ylikuormittunut ja saattaa ehdottaa, että menehän vaikkapa lenkille tai nukkumaan että jaksat taas paremmin. Se tuntuu kivalta!

- - Hän lohduttaa minua aina, kun joku asia tuntuu minulle liian raskealta. Vaikka se olisi jokin asia, mikä on hänelle ihan arkipäivää, hän ei silti tuomitse minua siitä etten ehkä kestä asioita yhtä hyvin kuin hän. Hän ns. laittaa minut kasaan, aina silloin kun sitä tarvitsen.

Eritysherkkyyys on hänelle uusi asia, mutta on ollut ihana nähdä, että hän haluaa tietää asiasta mahdollisimman paljon, jotta voisi olla tukenani ja apunani. Hän tukee minua, kun olen ylivirittynyt, hän haluaa että minulla on kaikki hyvin. Se on todella mahtavaa!

10.4.2 Kommunikointi parisuhteessa

Suuressa osassa vastauksista tulee ilmi joko kaipuu syvällisempään ja avoimempaan keskusteluun tai kuvaus siitä, että sellaista on jo suhteessa riittävästi. Suurin osa vastaajista on tyytyväisiä kommunikointiin kumppaninsa kanssa. Kommunikointia kuvataan esimerkiksi sujuvana, rehellisenä ja avoimena. Samoissa vastauksissa usein kuvataan, että kaikista asioista on helppoa puhua tai että kumppanin kanssa jutellaan paljon.

Me jutellaan tosi paljon ja kaikesta. Rakastan meidän keskusteluita

- - Itse haluaisin keskustella syvällisiä asioita, mutta kumppani ei oikeen osaa tai halua. Hän enemmän höpöttää jokapäiväisiä samoja asioita - -

Koen, että kaipaisin syvempiä keskusteluita. Pohdin maailmaa hyvin syvällisesti ja laajasti, mutta toisaalta tarvitseeko kumppanin olla kaikkea? Pystymme kuitenkin keskustelemaan parisuhteestamme aina avoimemmin.

Osa kokee, että välillä kommunikoinnissa on haasteita tai parannettavaakin, mutta pitää sitä silti pääasiassa sujuvana. Positiivisesti vuorovaikutusta kuvaavatkin saatavat kuvata vuorovaikutustyylien eroavan omassa suhteessa. Eroja ei aina koeta vaikeina vaan ennemminkin täydentävinä.

Ymmärretään [toisiamme] hyvin, itse kyllä selitän asian niin kauan että mieskin ymmärtää miun ajatuksen sitten. - - Kommunikointityylit eivät ole ihan samanlaisia, mutta mielestäni näin on hyvä. Mies puhuu vähän mutta asiaa ja itse pilpatan kaiken mitä mielessäni käyn.

Moni kuvaa oman ja kumppanin kommunikointityylien olevan toisistaan paljonkin poikkeavia, minkä koetaan vaikeuttavan ymmärrystä. Yleisin ristiriita, jonka moni tuo esiin, on tunteiden ja järjen yhteen törmäys, jolloin herkempi osapuoli puhuu enemmän tunteista ja kokemuksista, kun taas kumppani järjellä faktoista. Moni tuo myös ilmi haluavansa itse keskustella enemmän, mutta kumppani ei pidä keskustelua yhtä tärkeänä.

Kommunikointi ristissä. Minä puhun tunteista, hän faktoista.

Kommunikaatio-ongelmat olivat keskeinen haaste parisuhteessamme. Minä halusin keskustella ja eksä ei. Minä olen vahvasti tunneihminen, eksä järkeistä.

Moni myös kuvaa löytäneensä ratkaisut erilaisiin kommunikointityyleihin ajan kanssa. Alkuun ymmärrys on voinut olla vaikeaa, mutta toisen ymmärrys on helpottunut, kun asioista on puhuttu pyrkien ymmärtämään toista. Moni kuvaa, että asioista on opittu keskustelemaan kärsivällisesti niin kauan, että molemmat ymmärtävät toisiaan.

- - Yhteistä oppimista on ollut huomata, että toinen ei kommunikoi samoin kuin itse. Yhteinen tapa kommunikoida rakentavasti on tullut vuosien yhdessä olon myötä.

Eräs vastaaja puolestaan kertoo kaipaavansa enemmän hiljaista yhdessä oloa.

Alkuun ajattelin, että ymmärrämme toisiamme hyvin, mutta nyt en enää ole varma.. Pystymme kyllä keskustelemaan avoimesti, mutta energiatasomme ovat erilaiset, eivätkä sitten keskustelutarpeemme aina kohtaa. Meillä on tavallaan kaukosuhde, mikä sekin aiheuttaa omat haasteensa. Selkeästi hän haluaisi enemmän keskustella ja puida asioita, kun itse olen ehkä hiljaisempi, ja ennemmin vain nauttisin yhteisistä hetkistämme.

Toisaalta moni vastaaja myös kokee, että keskinäinen kommunikointi ei toimi. Näissä vastauksissa toistuu ymmärryksen vaikeus, kokemus siitä, että kumppani ei halua tai kykene ymmärtämään tai molempien kommunikointityylien niin rajua eroa, että sitä on vaikeaa saada toimivaksi. Useat kuvaavat kumppaninsa kommunikointityylin olevan niin hyökkäävä tai dominoiva, ettei itse saada omaa ääntä kuuluviin.

Olemme eri planeetalta. Meidän on paikoin hyvin hankala muodostaa neutraaleja keskusteluja jossa olisi tilaa molempien tunteille ja mielipiteille. Oma kommunikointityylini on empaattisempi vaikkakin suora, hän pitäisi kovin väittelystä jonka minä koen ahdistavaksi.

10.4.3 Erimielisyydet ja riitely

Suurin osa vastaajista kokee riitelyn ahdistavana ja kuvailee riitelevänsä hyvin harvoin tai ei koskaan kumppaninsa kanssa. Riitelyssä ahdistavana koetaan erityisesti riidan aiheuttama negatiivinen ilmapiiri tai se, että riidan aikana on vaikeaa saada sanoitettua omia ajatuksia voimakkaan tunnetilan vuoksi. Suuri osa vastanneista kuvaa hoitavansa erimielisyydet rauhallisesti keskustellen, ”lähinnä toteamalla että olemme erimieltä”. Rauhallista, ystävällistä ja/tai kunnioittavaa puhetyyliä pidetään tärkeänä.

- - Kyllä meillä saa olla erimieltä asioista, pääasia että asioista puhutaan toista kunnioittaen ja arvostaen

Riitelemme harvoin, riitamme ovat rauhallisia, sillä kumpikin haluaa välttää riidan, mieltä painavat asiat kuitenkin keskustellaan läpi - -

Asioista voi olla eri mieltä ilman riitojakin. Riittää kun kuuntelee toisen mielipiteen asiaan ja kertoo oman mielipiteen. Kumpikin sitten miettii tahollaan mihin on valmis.

Muutama myös kuvaa itsensä tai kumppaninsa mököttävän välillä, mutta riitoja ja huutamista vältetään. ”- - Meillä ei juuri riidellä. Meillä mökötetään ja mäkätetään.” Toiset taas inhoavat riitoja jopa niin paljon, että ovat valmiita sivuuttamaan riidan aiheet kokiessaan sen helpommaksi kuin uuvuttavan riitelyn.

Minä väistelen riitoja todella kovasti, joten en ole riidellyt yhdenkään kumppanini kanssa. Jos kumppani ei halua puhua jostain, niin sitten siitä ei puhuta eikä riidellä, vaan asia lakaistaan ns maton alle.

Jotkut myös luopuvat omista toiveistaan tai tarpeistaan, jotta riita vältetään tai saadaan ratkaistua.

--riitelemme ajankäytöstä jatkuvasti. Nää riidat päättyy yleensä mun itkuun ja siihen että koen olevani altavastaaja. Luovun omista tarpeistani lasten takia.

Osa vastaajista puolestaan kertoo riitelevänsä välillä rajustikin. ”Huudamme ja paiskomme ovia.” Suurin osa heistä kuvaa, että vaikka riidellään, riidat myös sovitaan melko nopeastikin ja käsitellään puhumalla.

--Aluksi voidaan huutaa naamat punaisena mutta kyllä siitä aina saadaan rakentava keskustelu aikaan.

--Riitamme ovat olleet aika räiskyviä, sanailevia, huutoa, mutta niitä on ollut harvoin. Annamme tilanteen rauhoittua, otamme omaa tilaa, keskustellemme ja pyydämme anteeksi.

Suurin osa vastaajista siis riitelytyylistä riippumatta kokee tärkeänä, että erimielisyydet lopulta selvitetään puhumalla, jotta ne eivät jää vaivaamaan. Moni kuvaa ottavansa aikalisän, mikäli keskustelu kiihtyy liikaa ja jatkavansa keskustelua, kun molemmat ovat rauhoittuneet ja saaneet miettiä asiaa ensiksi tahoillaan.

Muutama vastaaja kuvailee riitojen selvittämisen tai vaikeista aiheista keskustelun olevan helpompaa (joko itselleen tai kumppanilleen) muulla tavoin kuin kasvokkain. Tämän kuvataan johtuvan pääasiassa joko nopeista voimakkaista tunnereaktioista, joita keskustelu herättää, toisen eleiden ja sanojen ylitulkinnasta tai vaikeudesta löytää nopeasti oikeita sanoja tilanteeseen. Tällaisissa tilanteissa osa ratkoo vaikeita aiheita esimerkiksi kirjoittamalla kirjeen tai viestittelemällä viereisistä huoneista. Tällöin molemmat saavat esittää asiansa ilman, että toinen reagoi heti ja molemmat saavat aikaa rauhassa pohtia, miten haluavat asiansa ilmaista.

- - Joskus meidän on helpompaa keskustella vaikka viestein tai kirjein, jotta en voi reagoi heti kumppanini edessä niin voimakkaasti ja hän saa rauhassa kertoa asiat jotka häntä vaikka vaivaavat. Joskus keskustelu menee suullisesti siihen, että alan itkeä, hermostua tms ja kumppanini jää kuulematta. - -

- - Jossain vaiheessa opimme kirjoittamaan näissä riitavaiheissa. Eli keskustelimme ongelmista s-postien avulla (oli hänelle helpompi ja mykkäkoulut vähentyivät).

Yleisimmät riitojen tai erimielisyyksien aiheet vastauksissa ovat:

- Arkiset käytännön asiat ja päätökset; pääasiassa kodin siisteys ja raha-asiat
- Väärinkäsitykset kommunikoinnissa ja erot kommunikointityyleissä; Esimerkiksi jompikumpi haluaa keskustella enemmän/syvällisemmin, vähem-

män herkkä osapuoli ilmaisee asioita liian karusti tai ei osaa lukea herkemmän osapuolen viestejä, herkempi osapuoli yli tulkitsee kumppaninsa eleitä tai sanomisia, jompikumpi kokee, ettei toinen kuuntele tarpeeksi.

- Lasten kasvatus
- Ajan käyttö; yhteistä tai omaa aikaa on liian vähän jommankumman mielestä, lomasuunnitelmat ja muut ajankäytön tapaan liittyvät erimielisyydet.
- Oma tai kumppanin mustasukkaisuus

Hieman harvemmin toistuvat aiheet:

- Kumppanin päihteiden käyttö tai pelaaminen
- Arvot, teoreettiset asiat tai mielipiteet
- Läheisyys tai seksi

10.4.4 Parisuhteen hoitaminen

Parisuhteen hoitoa vastauksissa kuvataan pääasiassa yhteisen ajan viettönä, mutta myös rakkauden osoittamisen ja oman ajan kunnioittamisen kautta. Yhteisen ajanvieton tapoja kuvaillaan hyvin monenlaisia. Pääasiassa vastauksissa painottuvat yhdessä oleminen ja aito läsnäolo, yhdessä tekeminen, fyysinen läheisyys sekä keskustelu.

Yhdessä tehtävät asiat ja ajanvieton tavat. Yhdessä tehtäviä asioita kuvataan hyvin monenlaisia. Tiivistäen tekemiset liittyvät pääasiassa:

- Arkisiin askareisiin ja arjen jakamiseen
- Kotona tehtäviin asioihin; kuten sarjojen katselu tai saunominen
- Harrastuksiin; kuten musiikki, taiteet, urheilu tai moottoripyöräily
- Luontoon; metsäretket, kalastus, marjastus ja niin edelleen
- Ulkona käymiseen: esimerkiksi ravintolassa, keikoilla tai elokuvissa käynti
- Sosiaaliin tilanteisiin; ystävien ja sukulaisten tapaaminen
- Matkusteluun; ulkomaanmatkat, viikonloppureissut tai mökkeily

Moni kuvaa, että yhdessä tehtävien asioiden ei aina tarvitse olla ihmeellisiä. Suuressa osassa vastauksista pidetään tärkeimpänä läsnäoloa ja sitä, että yhteistä aikaa löytyy. Moni nauttii rauhallisesta yhdessä olost, hiljaakin. Moni kuvaa yhteisen tekemisen lisäksi nauttivansa rauhallisesta ”löhöilystä” kotona. Tai pitää rauhallista kotona oleskelua mukavimpana tapana viettää aikaa.

Toisaalta osa vastaajista kaipaasi enemmän yhteistä tekemistä. Moni kuvaa, että yhdessä ei tehdä oikein mitään, tai menneessä aikamuodossa, että edellisen kumppanin kanssa yhteistä tekemistä ei löytynyt. Kaikilla toiveet vapaa-ajan vietosta eivät sovi yksiin kumppanin kanssa.

Kumppanini mielestä sitä [suhdetta] hoidetaan vain yhdessä kotona ololla ja arkea elämällä. Minä taas kaipaen treffejä, ulkona syömistä, matkustelua tai vain jotain mukavaa aktiviteettia - -

Keskustelun tärkeys nousee esiin monissa vastauksissa. Keskustelun kuvataan olevan tärkeää niin arkisista asioista kuin mielipiteistäkin. Myös fyysinen läheisyys eri muodoissaan koetaan tärkeäksi. Hyvin monissa vastauksissa kuvataan, että läheisyys ja/tai seksi ovat tärkeitä asioita suhteessa ja olennaisia yhteisessä ajanvietossa. Läheisyyttä kuvataan erityisesti kosketuksen, halailun, hieronnan, suukotellun ja lähekkäin olemisen kautta.

Suurimmassa osassa vastauksista kuvataan useampaa edellä mainituista teemoista, kuten esimerkiksi tässä:

Näytämme rakkautta päivittäin ihan haleina ja pusuina, sekä pieninä tekoina toisille. Vaikkapa yllätyksenä toinen siivoaa koko kodin kun toinen on töissä. Kun on kunnolla yhteistä aikaa teemme yleensä ulkona jotain, käymme syömässä tai leffassa, tai olemme ihan vaan yhdessä kotona ja katsomme vaikka elokuvaa. Tykkäämme molemmat ihan vaan rauhassa olemisesta joten aina ei tarvitse olla mitään klumeruulia, ihan vaan toisen seura riittää.

Yhteisen ja oman ajan tasapaino. Vastaajien joukossa on melko tasaisesti sekä omaa tilaa että yhteistä aikaa enemmän kaipaavia ja heitä, jotka ovat tämänhetkiseen tilanteeseen tyytyväisiä. Moni seikka voi vaikuttaa tyytyväisyyteen näiden kah-

den välillä. Suurin osa vastanneista kertoo tarvitsevänsä sekä yhteistä aikaa kumppaninsa kanssa että omaa aikaa yksin melko saman verran tai ”sopivassa suhteessa”.

Vastauksiin vaikuttaa selkeästi ainakin elämäntilanne ja se, miten kiireistä ja tapahtumarikasta arki on. Moni vastaajista mainitsee elämäntilanteen vaikuttavan toivotuun yksin rauhoittumisen ja sosiaalisen yhdessäolon määrään ja tästä syystä tarpeiden vaihtelevan. Esimerkiksi kiireisen työpäivän jälkeen moni kertoo kaipaavansa omaa rauhaa, tai jos päivä on vietetty yksin kotona, kaivataan kumppanin seuraa. Moni kuvaa myös kiireisen elämäntilanteen (esimerkiksi lapsiperhearjen tai opiskelun ja työn yhteensovituksen) aiheuttavan haasteita ajan käyttöön.

Omaa aikaa tarvitsen päivittäin edes sen hetken (johtuen työelämän hektisyydestä, sekä huolista läheisiini liittyen). Aikaa myös kumppanin kanssa saisi olla enemmän mutta tämän hetkisessä elämäntilanteessa se ei ole mahdollista.—

Välillä tarvin aikaa yksinoloon mutta enimmäkseen kaipaen paljon yhteistä aikaa kumppanin kanssa.—

Vietän yleensä päivät yksin ja illat miehen kanssa. Se on sopiva määrä seuraa sekä omaa aikaa. Jos joudun olemaan useamman päivän yksin alkaa senät kaatua päälle kun kaipaen seuraa (mies on oikeastaan ainoa ystäväni).

Osa vastaajista kuvaa tekevänsä itse tai kumppaninsa tekevän vuorotyötä tai paljon matkustelua vaativaa työtä. Erilaiset elämänrytmit koetaan sekä positiivisena että negatiivisena asiana. Osa vastanneista kuvaa vuorotyön mahdollistavan omaa aikaa (esimerkiksi aamulla, kun muu perhe on jo lähtenyt töihin tai kouluun ja itse menee iltavuoroon töihin), mikä koetaan positiivisena. Toiset taas kokevat, että erilaiset työajat haastavat yhteisen ajan löytymistä. Samoin muutama vastaaja kuvaa etäsuhteen olevan raskas, koska yhteistä aikaa ei ole paljon. Toisaalta muutama vastaaja kokee etäsuhteen itselleen sopivana ratkaisuna, sillä se mahdollistaa sopivan yhdessäolon ja erillisyyden.

Minulle oma aika on tärkeää, mutta en koe tarpeelliseksi mitenkään väkisin tehdä sitä. Mieheni tekee aamuvuoroa ja minä iltaa, joten siinä aamusta on ihan riittävästi aikaa itselleni. Molemmat kaipaamme yhdessäoloa enemmän, eikä siinä ole koskaan ollut mitään ongelmaa. - -

Tarvitsen paljon aikaa vain itselleni, mutta yhdessä ollessamme keskityn toiseen. Minulle sopii parhaiten sellainen parisuhde, missä molemmilla on omat kodit ja tapaamme noin 2-3 kertaa viikossa. Silloin aikaa jää oman työn lisäksi myös itselle. Tykkään toki matkustella yhdessä, silloin voin viettää parikin viikkoa yhtäjaksoisesti yhdessä.

Olemme etäsuhteessa, joten vietämme yhdessä aikaa viikonloppuisin ja lomilla. Tällöin olemme yhdessä enemmän. Kaipaamme kumpikin enemmän yhteistä aikaa, mutta koska tilanne on nyt tämä niin näillä mennään.- -

Useampi vastaaja tuo esiin arvostavansa myös hiljaa yhdessä oloa ja kaipaavansa sitä välillä. Osa kuvaa, että mikäli kumppanin kanssa tehdään välillä yhdessä hiljaa omia asioita, oman ajan tarve ei välttämättä ole niin suuri.

Enimmäkseen olen saanut tarpeeksi omaa aikaa, tarvin joskus parikin päivää kerralla ihan itselleni, tosin hyvän kumppanin kanssa voi olla onnellisesti hiljaa ja omissa oloissaankin, yhdessä.

- - Seurassakin voi olla hiljaa ja tehdä omia juttuja.

Kaikissa vastauksissa ei käy ilmi, mitä pidetään sopivana määränä yhdessäoloa ja erillisyyttä, mutta niistä vastauksista, joissa aikaa on arvioitu, suurimmassa osassa omaa aikaa kaivataan joko tunnista pariin tuntiin päivittäin tai muutaman kerran viikossa. Yhteistä aikaa puolestaan määritellään vaihtelevammin. Toiset kaipaavat läheisyyttä ja yhdessä vietettyä aikaa päivittäin, kun toisille muutama kerta kuukaudessa on sopiva määrä.

11 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä luvussa käsitellään tutkimuksen keskeisimpiä tuloksia peilaten niitä aiempiin teorioihin, joita käsiteltiin teoriaosuudessa. Johtopäätökset vastaavat tämän opin-
näytetyön tutkimuskysymyksiin: Mitä positiivista erityisherkkyyks tuo parisuhtee-
seen? Kuinka erityishervät ihmiset kokevat oman herkkyytensä vaikuttavan parisuh-
teen muodostumiseen ja arkeen? Vaikuttaako erityisherkkyyks kokemuksiin suhteen
toimivuudesta?

Erityisherkkyyden positiiviset puolet parisuhteen kannalta. Kyselyn vastausten
perusteella erityisherkkyyteen liittyvistä ominaisuuksista erityisesti vahva empa-
tiakyky, muiden mielialojen aistiminen ja asioiden syvällinen pohdinta auttavat toi-
sen tarpeiden huomioinnissa, ymmärtämisessä ja kompromissien teossa. Nämä tai-
dot ovat erittäin hyödyllisiä parisuhteessa. Syvällisen pohdinnan vuoksi suhdetta ei
pidetä itsestään selvyytenä, vaan sen eteen pyritään näkemään vaivaa. Kaipuu
avoimeen kommunikointiin ja pyrkimys luoda syvällinen yhteys kumppaniin auttavat
suhteen ylläpidossa ja molemminpuolisessa ymmärryksessä. Keskustelemalla asi-
oista avoimesti vältetään väärinymmärryksiä ja luodaan syvällinen yhteys kumppa-
niin. Tarkka harkinta voi auttaa myös käytännön asioiden suunnittelussa ja arjen
rauhottamisessa.

Suuri osa vastaajista kaipasi suhteelta syvällisyyttä. Erityisherkillle ihmisille syvälli-
syys on Heiskasen (2016, 28–29) mukaan ominainen piirre. Hänkin kuvaa syvälli-
sestä tunteiden ja kokemusten analysoinnista ja tarkkanäköisyydestä olevan usein
hyötyä ihmissuhteissa. Suurin osa vastaajista kaipasi enemmän syvällistä keskus-
telua tai kertoi sitä olevan suhteessaan riittävästi. Aron ja Aron ovat tutkimukses-
saan havainneet, että usein erityishervät pitävät syvällistä keskustelua parhaana
keinona torjua tylsistymistä (Aron 2014, 21). Keskustelun tärkeyttä suhteen toimi-
vuuden kannalta korostetaan hyvin usein parisuhdeteorioissakin (esim. Augsburger
1995, 108–109; Väestöliiton parisuhdekeskus 2016, 57; Tanskanen 2017, 91).

Kyselyyn vastanneet kuvasivat kokevansa tunteita voimakkaasti ja pohtivansa sy-
vällisesti myös omia tunteitaan, mikä auttaa kehittymään omien tunteidensa ymmär-
ryksessä ja ilmaisussa sekä lisää ymmärrystä muiden kokemia tunteita kohtaan.
Myös Kallion (2016, 48) mukaan omien tunteiden ymmärrys ja hyväksyntä auttavat

toisten tunteiden kohtaamisessa ja ymmärtämisessä. Moni vastaajista kuvasi, että toimii läheisilleen esimerkkinä siitä, että tunteista on hyvä puhua, mikä voi helpottaa myös esimerkiksi kumppanin tunteiden ilmaisua.

Vastausten perusteella voimakkaat tunnekokemukset ja hienovaraistenkin asioiden aistiminen tuovat iloa elämään, kun pienistäkin arkisista asioista osataan iloita. Myös Aronin (2016, 170) mukaan herkkyys voi tuoda kumppaninkin elämään muun muassa syvyyttä, tietoisuutta, luovuutta, uskollisuutta ja oivalluksia. Hänen mukaansa kumppaneille toistensa erilaisuuden sietäminen voi vaatia vaivan näköä ja ymmärrystä, mutta se myös tuo elämään paljon mielenkiintoisia asioita ja kasvattaa ihmisenä.

Suhteen muodostuminen ja jatkuminen. Kyselyn vastaajat määrittelivät parisuhteen pääasiassa seuraavien elementtien avulla: yhteinen sopimus, sitoutuminen, rakastumisen tunteet, yhteisen ajan vietto ja toisen huomiointi omissa suunnitelmissa sekä seksuaalinen läheisyys. Määritelmässä esiintyi siis hyvin saman tyyppisiä asioita kuin teoriaosuudessa kuvatuissa parisuhteen määritelmässä.

Erona nykyaikana yleisiin käsityksiin siitä, että useiden ihmisten kevyt tapailu on yleistä (esimerkiksi Jallinojan (2000, 63–65) kuvaama ”deittailu”), hyvin monissa vastauksissa mainittiin suoraan tai epäsuorasti vierastettavan sanaa tapailu. Hyvin monet vastanneista kokivat, että haluavat tutustua yhteen ihmiseen kerrallaan, eivät tapailla monia yhtä aikaa. Tämän kuvattiin johtuvan esimerkiksi taipumuksesta ihas-tua nopeasti ja tästä syystä monien ihmisten tapailu koetaan uuvuttavana, jopa loukkaavana. Toisaalta tämä ei silti tarkoita, että kaikki tahtoisivat sitoutua ja heittäytyä suhteeseen nopeasti. Moni vastanneista kuvasi myös haluavansa harkita sitoutumista tarkkaan ja tarvitsevansa mahdollisuuden edetä hitaasti suhteessa uuden ihmisen kanssa. Myös Aronin (2014, 128–129) mukaan erityishervät ovat usein varovaisia uusien ihmisten suhteen, sillä nopea voimakas rakastuminen saa luonnollisesti aikaan riskin loukatuksi tulemiseen.

Vastauksista kävi ilmi, että hyvin monet erityishervät kokivat voimakkaita tunteita suhteen alkuvaiheessa. Myös Aron (2014, 39, 135) kuvaa erityisherkkien usein kokevan rakkauden tunteet keskimääräistä voimakkaammin, sillä syvällinen pohtiminen ja tunteiden intensiivisyys syventävät myös rakkautta. Vastaajista osa kuvasi

onnen ja rakkauden tunteita, mutta niiden lisäksi tai sijasta hyvin moni kuvasi kokeensa ahdistusta, pelkoa tai riittämättömyyden tunteita suhteen alkuvaiheessa. Määtä (1999a,147) mukaan menettämisen pelko, hämmentyneisyys ja epävarmuus ovat yleisiä ja luonnollisia tunteita parisuhteiden alussa. Ahdistus ja epävarmuus suhteen jatkuvuudesta saavat tekemään töitä suhteen eteen, ottamaan riskin ja lähestymään kiinnostavaa ihmistä (Määtä 1999a, 147; Johnson 2015, 120). Ahdistavat tunteet suhteen alussa eivät siis liity pelkästään erityisherkkyyteen. Ne voivat olla monien ihmisten kohdalla merkittävä tekijä suhteen syntymiselle. Tunteiden voimakkuus sen sijaan on ominaista erityisherkillle.

Tämän tutkimuksen perusteella herkkyyteen liittyvien voimakkaiden tunnekokemusten koetaan vaikuttavan yksilöllisesti eri tavoin suhteen muodostumiseen ja keston. Toiset haluavat solmia suhteen nopeasti ja heittäytyä vahvaan tunteeseen, kun toiset haluavat pohtia sitoutumista tarkkaan pelätessään loukatuksi tulemistä. Vastaajista osa kuvasi herkkyyden vaikeuttaneen epätyytyväisestä suhteesta lähtemistä, koska ei haluttu pahoittaa toisen mieltä. Samaan aikaan toiset puolestaan kuvasivat herkkyyden saaneen lähtemään suhteesta helpommin, kun koettiin, että suhde ei ole itselle hyväksi. Suuri osa myös kuvasi herkkyyden positiivisesti saavan tekemään töitä suhteen eteen ja siten lujittavan suhteen kestävyyttä.

Kumppanin suhtautuminen. Tulosten perusteella kumppanin suhtautuminen vaikuttaa siihen, millä tavoin oman herkkyyden koetaan vaikuttavan suhteeseen. Kysyttäessä suhteen alussa koettuja tunteita ja kokemuksia erityisherkkyyden vaikutuksesta suhteen alkuun ja keston, hyvin moni kuvasi kumppanin piirteitä ja suhtautumistapaa herkkyyteen. Erityisesti kerrottiin kumppanin kärsivällisyyden tai empaattisuuden, sekä herkkyyteen suhtautumistavan vaikutuksista suhteeseen. Kun kumppani on ollut ymmärtäväinen, kiinnostunut ja kannustava, suhde on tuntunut turvalliselta ja oma herkkyys hyväksytyltä voimavaralta. Kumppanin osoittama ymmärrys, kunnioitus, tuki ja halu ymmärtää koettiin positiivisena niin suhteen muodostumisen, keston kuin toimivuuden kannalta. Sen sijaan ymmärryksen puute, tuomitseminen tai väheksyminen voivat estää suhteen muodostumisen kokonaan tai saada aikaan kokemuksen, ettei kumppanilta saada sosiaalista tukea riittävästi. Tällainen suhde tuntui monen vastaajan mukaan kuluttavalta.

Moni vähättelyä tai ymmärtämättömyyttä kokenut kuvasi omaa herkkyyttään piirteensä, joka vaikeuttaa kumppanin löytymistä. Kumppanin positiivisten ominaisuuksien ja positiivisten suhtautumistapojen sekä tuen osoittamisen koettiin usein mahdollistaneen suhteen muodostumisen, luottamuksen syntymisen ja/tai suhteen kestävyys. Moni myös kuvasi oppineensa suhtautumaan omaan herkkyyteen myönteisesti kumppanin osoittaman hyväksynnän avulla.

Myös Aron (2014, 9) kuvaa erityisherkkyyden olevan ominaisuus, joka voi vaikuttaa yksilön onnellisuuteen joko positiivisesti tai negatiivisesti riippuen siitä, miten herkkä yksilö itse ja toisaalta, kuinka hänen lähipiirinsä siihen suhtautuu. Thomasin ja Chessin temperamentin ja ympäristön yhteensopivuusteorian mukaan ympäristön suhtautuminen vaikuttaa siihen, kuinka omat temperamenttipiirteet koetaan. Piirteet itsessään eivät ole hyviä tai huonoja vaan saavat merkityksensä aina jossain yhteydessä (Keltikangas-Järvinen 2015, 32–33). Herkkyys, kuten muutkin ihmisten piirteet, on siis neutraali piirre sen suhteen, että siitä seuraa sekä hyötyjä että haasteita riippuen tilannetekijöistä. Jos erityisherkkyyttä ei ymmärretä tai hyväksytä, se voi aiheuttaa haasteita arjessa jaksamiselle. Tällöin se koetaan negatiivisena, kun taas tukea ja ymmärrystä saavat kokevat sen usein positiivisena elämää rikastuttavana voimavarana.

Erityisherkkyyden huomiointi arjessa. Vastauksissa kuvattiin erityisherkkyyttä huomioitavan arjessa pääasiassa ylivirittymistä aiheuttavia tilanteita ja ärsykeitä vähentämällä tai varaamalla palautumisaikaa kuormittavien tilanteiden jälkeen. Koska erityisherkkä kokee ylivirittyneisyyttä helpommin kuin vähemmän herkkä (Aron 2014, 50; Heiskanen 2016, 14) on myös aiempien teorioiden mukaan erityisherkillä ihmisillä tärkeää kehittää keinoja ehkäistä ylivirittyneisyyttä. Arjessa herkkyyden hyödyt pääsevät esiin, jos pidetään huolta siitä, että arki on yksilölle sopivaa, ei liian kuormittavaa eikä liian tylsää.

Myös mahdollisuus tehdä välillä omia asioita yksin koettiin vastaajien keskuudessa tärkeänä. Se, että molemmilla suhteen osapuolilla on omiakin asioita, on myös parisuhdeteorioiden mukaan erittäin tärkeää (esim. Hämäläinen 2010, 60–61). Tarve omaan aikaan voi olla herkillä yksilöillä voimakkaampaa kuin ihmisillä keskimäärin ainakin, jos arki on kuormittavaa. Kyselyn vastauksissa kuvattiin myös, että mikäli

kumppanin kanssa voidaan tehdä omia asioita hiljaa yhdessä, ei tarve täysin omaan aikaan välttämättä ole yhtä suuri.

Anderssen kuvaa dokumentissa *Sensitive the Untold Story* (2016) erityisherkkyyden olevan piirre siinä missä muutkin ihmisten ominaisuudet, eli se ei vaadi hoitoa tai erityiskohtelua. Sen sijaan hän korostaa, että on tärkeää miettiä, kuinka erilaisten ihmisten vahvuudet voitaisiin saada käyttöön. Kuka tahansa voi paremmin, kun virittyneisyys taso on sopiva (Aron 2014, 50), tullessaan hyväksytyksi ja saadessaan tukea kumppanilta (Esim. Kontula 2013, 24–25). Kuten kyselyn tuloksista voi havaita, keinot esimerkiksi ylivilittyneisyyden välttämiseen voivat olla eri yksilöillä erilaisia. Ei tule ajatella, että kaikki erityisherkät vaatisivat tietyn tyyppistä huomiointia, vaan keskittyä siihen, kuinka herkkyys yksilön elämässä ilmenee ja millainen arki hänelle soveltuu.

Yhdessä tekeminen. Hyvin monille vastanneista myös yhdessä tehtävät asiat olivat tärkeitä. Keskustelun ja yhdessä vietetyn ajan lisäksi kaivattiin sitä, että yhdessä myös tehdään asioita. Monilla on esimerkiksi yhteinen harrastus kumppaninsa kanssa tai yhdessä tehdään jotain muuta mielekästä, kuten matkustellaan tai liikutaan luonnossa. Elaine Aron (2014, 200–202) kuvaa yhteisten jännittävien kokemusten olevan tärkeitä suhteen ylläpitämisessä. Hänen yhdessä Arthur Aronin kanssa tekemän tutkimuksen perusteella jännittävän tehtävän tekeminen puolison kanssa voi lisätä tyytyväisyyttä ja myönteistä kommunikointia suhteessa.

Erimielisyydet ja riitely. Suurin osa vastaajista kuvasi, ettei juurikaan riitele kumppaninsa kanssa, vaan selvittää erimielisyydet puhumalla rauhallisesti ja kunnioittavasti. Myös Aronin (2014, 168 –169) mukaan erityisherkät usein välttelevät riitoja. Tämä voi johtua siitä, että halutaan välttää ristiriidan ja kielteisten tunteiden aiheuttama epämiellyttävä ylivilittyminen (Aron 2013b, 167–168). Toisaalta kyselyyn vastanneista osa kuvasi riitelevänsä välillä rajustikin.

Osa vastaajista kuvasi välttelevänsä erimielisyyksistä keskustelua tai sivuuttavansa riidan aiheet suhteessaan. Muutama kuvasi myös sivuuttavansa omia tarpeitaan, jotta riidalta vältytään tai riita saadaan selvitettyä. Kähkösen (2010, 81) mukaan uhrautuminen voi joskus olla hyvä asia suhteelle, jos sillä halutaan osoittaa sitoutumista ja kiinnostusta kumppania kohtaan. Kuitenkin hänen mukaansa Impet, Gable

ja Peplau (2005) ovat todenneet, että uhrautumisen seuraukset ovat lopulta negatiivisia, mikäli uhrautumalla vältetään riitoja sivuuttamalla omia tarpeita.

Moni kyselyyn vastanneista kuvasi myös tarvitsevansa miettimisaikaa riidassa voidakseen rauhassa pohtia, mitä haluaa sanoa kumppanille. Keinona tähän mainittiin tauon pitäminen ristiriidan käsittelyssä: keskustelua jatketaan, kun molemmat ovat saaneet rauhoittua ja miettiä asiaa tahoillaan. Osa myös kuvasi selvittävänsä vaikeita asioita kirjoittamalla kirjeen tai viestittelemällä kumppanin kanssa. Tällä tavoin molemmat tulevat kuulluiksi, kun voimakkaat tunnereaktiot tai tulkinnat eivät vaikeuta kummankaan asian esittämistä tai kuulluksi tulemistä. John Gottmannin tutkimusten mukaan fysiologinen rauhallisuus konfliktin aikana on tärkeää, jotta pystytään aidosti kuuntelemaan, mitä kumppani haluaa sanoa (Gottmann 2018). Riitelytyylistä riippumatta suurin osa kyselyyn vastanneista koki erimielisyyksien selvittämisen tärkeänä. Riitelyn tai erimielisyyksien aiheuttama ilmapiiri koettiin usein ahdistavana ja asioista keskustelu koettiin tärkeänä etenkin siksi, etteivät asiat jää vaamaan.

Erityisherkkyyden vaikutus kokemuksiin suhteen toimivuudesta. Herkkyys vaikuttaa yksilön kokemuksiin niin voimakkaasti, että se selkeästi on yhteydessä myös kokemuksiin parisuhteen toimivuudesta ja voi vaikuttaa suhteen muodostumiseen ja kestonkin. Se ei kuitenkaan yksiselitteisesti määrää suhteen toimivuutta tai toimimattomuutta ja voi ilmetä eri ihmisten arjessa hyvin erilaisin tavoin. Esimerkiksi syvällinen pohdinta parantaa suhteen laatua, kun suhdetta ei pidetä itsestäänselvyytenä, mutta sama piirre voi tuntua haasteelta, jos esimerkiksi kumppanin sanomisia ylianalysoidaan liikaa.

12 POHDINTA

Tässä opinnäytetyössä kysyttiin erityisherkillä ihmisiltä, kuinka he kokevat herkkyytensä vaikuttavan parisuhteisiinsa. Vastaukset siis kuvaavat henkilöiden kokemuksia vaikutuksista, eivät mittaa vaikuttavuutta. Siksi on mahdollista, että esimerkiksi sellainen vastaaja, joka on yhdessä kysymyksessä vastannut, ettei koe erityisherkkyyden vaikuttavan suhteeseensa, kuvaa silti tapoja, joilla herkkyys vaikuttaa suhteeseen tai toisinpäin. Johtopäätöksien suhteen on täytynyt aineiston laajuuden vuoksi tehdä yleistyksiä ja aina on mahdollista, että muutkin asiat vaikuttavat vastauksiin herkkyyden kokemuksesta. Esimerkiksi yksilön kiintymyssuhteen laatu vaikuttaa hänen ihmissuhteisiinsa merkittävästi, mutta vastaajien kiintymyssuhteen laatua ei ole tässä kyselyssä otettu huomioon, sillä sen mittaaminen vaatisi erilaisen tutkimusmenetelmän käyttöä. Kyselyn toteutus oli tarkkaan suunniteltu, joten tavoitteita vastaavaa tietoa sillä sai kerättyä hyvin.

Vastaajien ikäjakauma oli kyselyssä yllättävänkin tasainen. Usein nettikyselyitä suositellaan, kun halutaan nuoria vastaajia, mutta Facebookin kautta kysely tavoitti hyvin myös keski-ikäisiä vastaajia. Kuitenkaan yli 66-vuotiaita vastanneiden joukossa ei ollut. Tämä voi johtua joko siitä, että he eivät käytä Facebookia yhtä aktiivisesti tai siitä, ettei erityisherkkyys välttämättä ole vanhemmalle ikäluokalle yhtä tuttu käsite. Erityisherkkyydestä on puhuttu vasta vähän aikaa, joten he eivät välttämättä tiedosta omaa herkkyyttään yhtä usein kuin nuoremmat ihmiset. Tästä syystä he eivät ehkä hakeudu Facebook-ryhmään.

Opinnäytetyön toteutuksen suhteen minulle oli heti selvää, että tahdon tehdä sen yksin, jotta voin päättää itse aiheesta ja etenemistahdistista. Monessa vaiheessa kyläkin kaduin tätä päätöstä, sillä koin, että olisi ollut helpompaa, jos olisi ollut joku, jonka kanssa yhdessä pohtia etenkin aineiston analyysiä. Kiviniemen (2018, 76) mukaan etenkin aloittelevalle tutkijalle on usein vaikeaa rajata aihetta riittävästi ja haluttaisiin käsitellä kaikki eteen tulevat mielenkiintoiset seikat. Tämä voi johtaa siihen, että tutkimuksesta tulee hajanainen, jos siinä on liian erityyppisiä sisältöjä. Kaikkea mielenkiintoista ei siis ole mahdollista sisällyttää tutkimusraporttiin. Juuri tämän koin erittäin haasteellisena, sillä aineistoa kertyi paljon ja siitä ilmeni erittäin paljon yksittäisiä aiheita, joihin olisi ollut mielenkiintoista perehtyä.

Syksyn aikana aineiston analysointi ei edennyt, kun en osannut päättää, mihin aiheisiin tulisi keskittyä. Tuominen ja Sarajärvi (2018, 113) toteavat, ettei ole olemassa opeteltavaa kaavaa, joka takaisi olennaisimpien viisauksien löytymisen aineistosta; Heidän mukaansa tutkimusta tekevä itse tuottaa viisauden analyysiinsä. Tutkimuskirjallisuuteen perehdyttyäni turhauduin, kun havaitsin tämän käytännössä. Vaikka olin lukenut laajasti erilaisista tutkimusmenetelmistä, ei lukemalla pystynyt saavuttamaan vastausta siihen, mikä omassa aineistossa oli olennaisinta. Asioita täytyi vain pohtia itse yhä uudelleen.

Opinnäytetyöni aikataulun suunnittelin alun perin liian tiiviiksi. Aloitin työn tekemisen toukokuussa 2018 ja suunnittelin valmistuvani jo joulukuussa 2018. Olen pikkutarkka ihminen ja uppoudun kiinnostaviin aiheisiin jopa tunteella. Minulle on ominaista punnita kaikki mahdolliset vaihtoehdot ja seikat, jotka voisivat mennä pieleen, ennen toimimista. En osannut ensimmäistä opinnäytetyötäni suunnitellessa ottaa aikataulutuksessa huomioon, että moni asia veisi huomattavasti enemmän aikaa kuin olin kuvitellut. Esimerkiksi oikeanlaisen lähteisiin viittaamisen opettelu ja taustateorioihin perehtyminen veivät kauemmin aikaa kuin odotin. Myös keräämäni aineiston laajuus yllätti.

En ottanut huomioon myöskään sitä, että itselleni erityisherkkänä ja parisuhteessa olevana osa taustateoriasta ja kyselyn vastauksista osuisi henkilökohtaisesti niin lähelle, että kaikkia aiheita en pystynytäkään sisäistämään nopeasti, vaan aloin opinnäytetyön rinnalla miettiä niitä myös oman elämäni kannalta. Välillä työstämiseen täytyi ottaa etäisyyttä, jotta pystyin suhtautumaan siihen objektiivisemmin. Tämä oli erittäin opettavaista, mutta teki prosessista henkisesti raskaamman ja siksi totesin, että aikataulussa on parempi joustaa. En halunnut tehdä työtä loppuun liialla kiireellä. Kun otin opinnäytetyön tekemiseen lisää aikaa, ehdin pohtia asioita tarkemmin ja saada kokonaisuudesta paremman.

Eettisesti tällaisen henkilökohtaisesti läheisen aiheen tutkimisessa on otettava huomioon riski siihen, että aineistosta etsisi vain vahvistuksia omille näkemyksille. Voisi myös olla houkuttelevaa kertoa tutkimusraportissa omia näkökulmia. Itse olen ratkaissut tämän haasteen siten, että kerron raportissa ainoastaan asioita, jotka perustelen aiemmilla teorioilla tai keräämälläni aineistolla. Olen pyrkinyt lukemaan aineistoa avoimesti, etsien asioita, jotka siinä toistuvat, omien ajatusteni todistamisen

sijaan. Silti omat näkemykset, aiemmat käsitykset ja mielenkiinnon kohteet aina ohjaavat tutkimuksen kulkua (Kiviniemi 2018, 77). Täysi objektiivisuus ei ole mahdollista, eikä ehkä tarpeellistakaan. Usein erityisherkkyydestä kirjoittaneet tai aihetta tutkineet ovat itse erityisherkkiä (esim. Elaine Aron, Sylvi-Sanni Manninen, Heli Heiskanen). Aiheen kannalta omakohtaisesta kokemuksesta voi siis olla hyötyäkin, kun tiedostaa eron oman subjektiivisen kokemuksen ja yleistettävien totuuksien välillä, ja on valmis hyväksymään myös omista näkemyksistä poikkeavat näkökulmat aiheeseen.

Mielestäni tutkimuksen suhteen tehdyt ratkaisut ovat olleet perusteltuja ja onnistuneita. Tämän hetkisen tiedon perusteella miettin uudelleen kysymysten asettelua. Osan kysymyksistä olisi voinut jättää pois kyselylomakkeesta, sillä vastausten runsauden vuoksi kaikkea ei käsitellä raportissa. Tämä olisi myös mahdollistanut lisäkysymyksiä käsiteltyihin aiheisiin, mikäli aihetta olisi rajannut heti aluksi enemmän. Harkitsisin myös uudelleen aineiston keräämistä haastatteluilla. Kyselyn toteuttamiseen päädyin, koska kyselyyn vastaaminen on osallistujalle vaivattomampaa kuin haastatteluun osallistuminen. Pelkäsin saavani kyselyynkin vain muutamia vastauksia aiheen ollessa hyvin henkilökohtainen. Tässä asiassa oletukseni osoittautui vääräksi, sillä jo kahden vuorokauden aikana kyselyyn sain huimat 124 vastausta. Uskon, että huolellisesti suunniteltu kysely auttoi vastaajien motivoinnissa, mutta selkeästi aihe on sellainen, että siitä myös halutaan puhua. Jälkeen päin ajateltuna haastateltavienkaan löytäminenkin ei siis olisi välttämättä ollut niin vaikeaa kuin kuvittelin. Toisaalta voi myös olla, että vastausinnostus oli juuri anonyymiuden ansiota. Molemmat seikat ovat sellaisia, ettei niitä voinut etukäteen tietää. Tehdyt valinnat olivat tarkkaan harkittuja ja perusteltuja, mutta kokemuksen kautta saadun tiedon perusteella valintoja voisi jälkeenpäin tehdä toisinkin.

Sosionomi (AMK) kompetensseja, eli osaamisalueita, joita sosiaalialan ammattikorkeakoulutettujen tulee hallita, ovat: Sosiaalialan eettinen osaaminen, Asiakastyön osaaminen, Sosiaalialan palvelujärjestelmäosaaminen, Kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen, Tutkimuksellinen kehittämis- ja innovaatio-osaaminen sekä Työyhteisö, johtamis- ja yrittäjyysosaaminen. (Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssit 2016).

Tässä opinnäytetyöprosessissa on painottunut eettinen ja tutkimuksellinen osaaminen kaikissa tutkimuksen vaiheissa. Tutkimuseettisiin toimintatapoihin sitoutuminen, tiedon kriittinen arviointi, ymmärryksen tavoittelu sekä oman toiminnan raportointi ja arviointi liittyvät tutkimukselliseen kompetenssiin. Olennaisten kaikkiin tutkimuksiin liittyvien eettisten kysymyksien lisäksi esimerkiksi aiheen rajaaminen on myös ammattieettinen kysymys; millaista tietoa sosiaalialalle kaivataan ja millainen tutkimus voisi edistää suvaitsevaisuutta. Eettisen osaamisen kompetenssiin liittyy kyky huomioida ihmisten yksilöllisyys ja tasa-arvon edistäminen. Tämä opinnäytetyö on erityisesti liittynyt näihin seikkoihin. Jokaisen ihmisen ainutlaatuisuuden huomiointi kuuluu myös sosiaalialan ammattieettisten ohjeiden periaatteisiin (Talentia 2017).

Asiakastyön osaamisen kannalta yksilöllisten temperamenttierojen huomiointi on näkemykseni mukaan kaikista olennaisin seikka tässä opinnäytetyössä. Suvaitsevaisuutta ja ymmärrystä lisäämällä voidaan ehkäistä huono-osaisuutta. Kaikkien ihmisten parissa työskentelevien ammattilaisten tulisi osata ottaa kohtaamisessa huomioon luontaisten temperamenttierojen vaikutus siihen, miten asioita koetaan ja havaitaan. Myös Aronin (2014, 54) mukaan herkkyys erojen ymmärrys on vuorovaikutuksessa olennaista, sillä herkkyys vaikuttaa yksilön kokemuksiin merkittävästi ja se ilmenee eri ihmisillä eri tavoin ja erilaisissa tilanteissa. Laajemmin ajateltuna myös muiden temperamenttierojen ja yksilöiden kokemuksellisten eroavuuksien huomiointi on hyvin tärkeää asiakastyössä.

Kriittistä osaamista tutkimuksessa on tullut harjoitettua refleктоimalla omaa toimintaa kaikissa vaiheissa ja esimerkiksi pohtimalla lähteitä kriittisesti. Osallistavaa on puolestaan se, että kyselyn avulla annettiin erityisherkillä ihmisille mahdollisuus kertoa itse omia näkökulmiaan aiheeseen. Tällaiselle tutkimukselle on selkeästi kysyntää, sillä runsas aineisto kerääntyi hyvin lyhyessä ajassa ja monet vastaajat ovat käyttäneet runsaastikin aikaa (jopa yli tunnin) lomakkeen täyttämiseen. Erityisherkillä ihmiset vaikuttavat innokkailta puhumaan herkkyydestään ja aiheen tutkimukselle on yksilöiden itseymmärryksenkin kannalta kysyntää.

Opinnäytetyöprosessi on ollut hyvä mahdollisuus harjoitella myös oman toiminnan suunnittelua, itsenäistä päätöksen tekoa ja toiminnan arviointia, jotka liittyvät työyhteisö- ja johtamisosaamiseen. Temperamenttierojen ymmärryksestä on hyötyä myös yhteistyönteossa ja johtamisessa.

Koen, että erityisherkkyyys on edelleen aihe, johon liittyy paljon negatiivisia stereotyyppioita, minkä vuoksi moni ei halua tunnistaa piirrettä itsessään tai kertoa siitä muille ihmisille. Herkkyyys yhdistetään usein sellaisiinkin negatiivisena koettuihin seikkoihin, jotka eivät siihen liity. Toivon, että tämä muuttuu tulevaisuudessa tiedon lisääntyessä ja levitessä erityisesti ihmisten parissa työskentelevien tietoisuuteen. Joitain temperamenttieroja, kuten introversio ja ekstroversio, on jo alettu paremmin huomioida etenkin työelämässä. Lisätutkimusten, aiheesta keskustelun ja tiedon lisääntymisen avulla herkkyydestäkin voi mahdollisesti tulevaisuudessa tulla yhtä tiedostettu ja hyväksytty ominaisuus.

Moni yksittäinen parisuhteen osa-alue voisi olla hyvä tarkemman jatkotutkimuksen aihe. Esimerkiksi voisi olla hyödyllistä tutkia tarkemmin, millaisilla tavoilla erityisherkkät haluaisivat kumppaninsa heitä tukevan tai mistä ymmärryksen puute johtuu. Voisi myös olla kiinnostavaa tutkia sinkkujen tai sellaisten erityisherkkien, jotka eivät ole seurustelleet, näkemyksiä sitoutumisesta ja nykyajan ”deittailukulttuurista”. Tämän tutkimuksen perusteella hyvin monet erityisherkkät eivät pidä useampien ihmisten tapailusta yhtä aikaa. On kuitenkin mahdollista, että henkilöt, jotka eivät ole koskaan seurustelleet, kokisivat asian eritavoin, sillä he eivät kuuluneet tämän tutkimuksen kohderyhmään. On myös mahdollista, että he olisivat useammin määritelleet parisuhdestatuksensa ”muuksi tilanteeksi” kuin seurustelu tai sinkkuus. Voi olla, että tällaisessa tilanteessa olevat jättivät vastaamatta kyselyyn ollessaan epävarmoja siitä, ovatko he olleet seurustelusuhteessa. Voisi myös olla mielenkiintoista kysyä erityisherkkien puolisoilta, kuinka he kokevat puolisonsa herkkyyden vaikuttavan parisuhteen arkeen.

Kokonaisuutena tämä opinnäytetyöprosessi on tukenut ammatillista osaamista monesta näkökulmasta. Se on lisännyt teoreettista tietämystä erityisherkkyyden ja hie-man laajemmin temperamentin vaikutuksesta sekä läheisten ihmissuhteiden, erityisesti parisuhteen merkityksestä yksilön hyvinvointiin. Erityisherkkyyden ja parisuhteiden merkitysten ymmärtämisestä on hyötyä niin yksilöille itselleen kuin ammattihenkilöillekin. Lisäksi olen oppinut paljon itsestäni pohtimalla sitä, millaista on työskennellä erityisherkkänä sosiaalialan ammattilaisena. Itsensä ymmärtämisestä, hyväksymisestä, omien vahvuuksien löytämisestä ja heikkouksien tiedostamisesta on hyötyä jokaiselle, sekä henkilökohtaisessa elämässä että työelämässä.

LÄHTEET

- Aaltola, E. 2017. Teoksessa: E. Aaltola & S. Keto. Empatia: Myötäelämisen tiede. Helsinki: Into kustannus Oy, 13–142.
- Aaltola, J. 2018. Filosofia, tiede ja ymmärtäminen. Teoksessa: R. Valli (toim.) 2018. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2: näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 5. uudistettu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 14–28.
- Acevedo, B. P., Aron, E. N., Aron, A., Sangster, A-D., Collins, N. & Brown, L.L. 2014. The highly sensitive brain: an fMRI study of sensory processing sensitivity and response to others' emotions. [Verkkoartikkeli]. Brain and Behavior July 2014, Vol.4(4) [Viitattu 13.1.2019]. Saatavana: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/brb3.242> ,580–594.
- Ahokas, M., Ferchen, M., Hankonen, N., Lautso, A. & Pyysiäinen, J. 2008. Sosiaalipsykologia. 2. painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.
- Airikka, S. 2003. Parisuhteen roolikartta: käyttäjän opas. Helsinki: Varsinais-Suomen Lastensuojelukuntayhtymä, Suomen Kuntaliitto.
- Aron, E. N. 2013a. How Do You Recognize an HSP? [verkkoartikkeli]. Comfort Zone ONLINE. [Viitattu: 1.10.2018]. Saatavana: <http://hsperson.com/pages/1Aug13.htm>
- Aron, E. N. 2013b. HSP Erityisherkkä ihminen. Suomentaja Sini Linteri. 2.painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.
- Aron, E. N. 2014. HSP Erityisherkkä ihminen ja parisuhde. Suomentaja Kirsimarja Tielinen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.
- Aron, E. N. 2016. HSP Erityisherkkä ihmisen harjoituskirja. Suomentaja Sini Linteri. Kustannusosakeyhtiö Nemo.
- Augsburger, D. 1995. Rakkaus voi kestää: Eheytyminen ja kasvu avioliiton vaiheissa. Suomentaja Leena Nivala. Helsinki: Karas-sana.
- Bartholomew, K (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. Journal of Social and Personal Relationships, 7, 147-178.
- Dunderfelt, T. 2014. Mitä rakkaus on? Helsinki: Dialogia Oy.
- Dunderfelt, T. 2010. Vetovoima ja rakkaus. Helsinki: Dialogia Oy

- Eskola, J. 2018. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat: Laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa: R. Valli (toim.) 2018. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2: näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 5. uudistettu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 209–231.
- Fisher, B., Hart, N. & Kiianmaa, K. 1997. Rakennamme parisuhdetta. Jyväskylä: Kehityksen avaimet.
- Fruzzetti, A. 2006. High conflict couple. A dialectical behavior therapy guide to finding peace, intimacy & validation. Oakland: New Harbinger Publications.
- Giddens, A. 1991. Modernity and Self-Identity: Self and Society in the Late Modern Age. Cambridge: Polity Press
- Gottman, J., Gottmann, J. & DeClaire, J. 2007. Kuinka uudistat avioliittosi: Kokeimuksia rakkauslaboratorioista. Suomentaja Ritva Hellsten. Helsinki: Rasalas Kustannus.
- Gottmann, J. The science of love. 2018. [video] [viitattu: 30.10.2018] julkaistu TEDxTalks youtube-kanavalla. Tapahtumasta: TED x VeniceBeach x independently organised ted event 15.10. Venice, California United States. Saatavana: <https://www.youtube.com/watch?v=-uazFBCDvVw>
- Harris, R. 2009. ACT with Love: Stop Struggling, Reconcile Differences, and Strengthen Your Relationship with Acceptance and Commitment therapy. [verkkokirja] Oakland: New Harbinger Publications. [Viitattu: 28.11.2018] Saatavana: Ebsco e-kirjakokoelmasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Heiskanen, H. 2016. Herkkyyden voima: Opas oman näköiseen elämään. Jyväskylä: Origenova.
- Heiskanen, L, Markova, K, Salmi, A & Vaaranen, H. (toim.) 2017. Läheinen parisuhde. Helsinki: Duodecim ja Väestöliiton terapiapalvelut.
- Himmanen-Koski, A. 2004. Kiintymyssuhdeteoriasta ja parisuhteesta. Teoksessa: V. Malinen & P. Alkio. (toim.) Parisuhde – intiimiys – seksuaalisuus: Teoriaa ja käytäntöjä pariterapiasta. Helsinki: Väestöliitto, 59–78.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Hämäläinen, P. 2010. Hyvä parisuhde. 2. painos. Helsinki: Minerva kustannus Oy.
- Höglund, S. & Huisman, N. 2012. Parisuhdekoulu: Avio-onnen käsikirja. Jyväskylä: Docendo.

- Impet, E., Gable, S. & Peplau, L. 2005. Giving Up and Giving In: The Costs and Benefits of Daily Sacrifice in Intimate Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89 (3), 327-344.
- Jallinoja, R. 1997. Moderni säädyllisyys: Aviosuhteen vapaudet ja sidokset. Helsinki: Gaudeamus.
- Jallinoja, R. 2000. Perheen aika. Helsinki: Otava.
- Johnson, S. 2015. Suojelen sinua kaikelta: kuinka rakastaa ja tulla rakastetuksi. Suomentaja Petri Auvinen. Helsinki: Hogrefe Psykologien Kustannus.
- Kallio, M. 2016. Lujasti lempeä. Helsinki: WSOY.
- Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 234. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Helsinki: WSOY.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2015. Temperamentti – Ihmisen yksilöllisyys. 5.painos. Helsinki: WSOY.
- Kiviniemi, K. 2018. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa: R. Valli (toim.) *Ik-kunoita tutkimusmetodeihin 2: näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. 5. uudistettu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 73 – 87.
- Kontula, O. 2008. Halu & intohimo: tietoa suomalaisesta seksistä. Helsinki: Väestöliitto; Otava.
- Kontula, O. 2009. Parisuhdeonnan avaimet ja esteet: Perhebarometri. Väestöliiton tutkimuslaitos – katsauksia E38/2009. Helsinki: VL-Markkinointi.
- Kontula, O. 2013. Yhdessä vai erikseen? Tutkimus suomalaisten parisuhteiden vahvuuksista, ristiriidoista ja erojen syistä. Väestöntutkimuslaitos – katsauksia E47/2013. [Verkkojulkaisu] Helsinki: VL-markkinointi. [Viitattu 5.12.2018] Saatavana: <https://seamk.finna.fi/Record/plari.105296>
- Kähkönen, P. 2010. Parisuhteeseen sitoutuminen – Järjellä, tahdolla, tunteella vai tuurilla? Teoksessa: V. Malinen & P. Alkio (toim.) *Paripsykoterapia ja parisuhteen kätkeyt mahdollisuudet*. Helsinki: Väestöliitto, 70–92.
- Linge, E. & Josefsson, D. 2010. Kestävän suhteen salaisuus. Suomentajat Laura ja Olga Jänisniemi. Helsinki: Gummerus.

- Luukkala, J. 2015. Kukoistava parisuhde: Rakkaussuhteen psykologia. Helsinki: Duodecim.
- Löhken, S. 2016. Introt ja ekstrot: vastaparista voimapariksi. Suomentaja Kirsi-marja Tielinen. Helsinki: Viisas Elämä Oy.
- Maksimainen, J. 2010. Parisuhde ja ero: Sosiologinen analyysi terapeuttisesta ymmärryksestä. Sosiaalitieteiden laitoksen julkaisuja 2010:3. Väitösk. Helsinki: Helsingin yliopisto, Sosiaalitieteiden laitos.
- Manninen, S-S. 2014. Outolintu, erilainen: Tutkimusraportti yliherkästä väri-ihmisestä muotojen yhteiskunnassa. 2.Painos. Nokia: Ajatushattukustannus.
- Mattila, J. 2014. Herkkyys ja sosiaaliset pelot. Helsinki: Kirjapaja.
- Moilanen, P. & Räihä, P. 2018. Merkitysrakenteiden tulkinta. Teoksessa: R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2: näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 5. uudistettu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 51–72.
- Männikkö, K. 2001. Adult attachment styles : a person-oriented approach. [Verkkojulkaisu]. Jyväskylä: University of Jyväskylä. Jyväskylä studies in education, psychology and social research 185. Väitösk. [Viitattu: 29.12.2018] Saatavana: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-5201-3>
- Määttä, K. 2006. Kestävä parisuhde. 4. painos. Helsinki: WSOY.
- Määttä, K. 1999a. Rakastumisen lumous. Helsinki: WSOY.
- Määttä, K. 1999b. Rakastumisprosessi ja rakkauskriisi. Teoksessa: S. Näre Tunteiden sosiologiaa: 1. Elämyksiä ja läheisyyttä. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura. Tietolipas 156, 36–53.
- Määttä, K & Uusiautti, S. 2014. Rakkaus: tunteita, taitoja, tekoja. Helsinki: Kirjapaja
- Ojanen, M. 2014. Positiivinen psykologia. 2.painos. Helsinki: Edita.
- Peterson, C. 2006. A primer in positive psychology. Oxford: Oxford university press.
- Pietikäinen, A. 2015. Joustava mieli parisuhteessa. 7. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim.
- Pylkkänen, A. 2012. Vaihtoehto avioliitolle. Tampere: Vastapaino.

- Sensitive the untold story, 2016. [dokumentti]. Sinelikova Harper, D & Harper, W. Suomentaja Sanna Tiihonen YLE. Copyright foundation for the study of highly sensitive person 2015. [Viitattu: 1.6.2018] Saatavana: <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2017/03/23/erityisherkat>
- Sinkkonen, J. 2004. Kiintymyssuhdeteoria: Tutkimuslöydöksistä käytännön soveluksiin. [Verkkolehtiartikkeli]. Duodecim 120 (15), 1866–1873. [Viitattu 11.2.2019]. Saatavana: <https://www.duodecimlehti.fi/duo94437>
- Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssit. 29.4.2016. [Verkkosivu] Kuopio: Sosiaalialan AMK-verkosto. [Viitattu 3.2.2019]. Saatavana: <https://www.innokyla.fi/documents/1167850/5e8f1ef1-7a5b-4dfb-a629-0ea09dbfe904>
- Stenberg, R. J. 1997. Construct validation of a triangular love scale. [verkkoartikkeli] European Journal of Social Psychology 27, 313–335. [Viitattu:5.10.2018]. Saatavana: EBSCOhost Academic Search Elite. Vaatii käyttöoikeuden.
- Suomen virallinen tilasto (SVT). 2017. Perheet [verkkojulkaisu].ISSN=1798-3215. vuosikatsaus 2017, 1. Lapseton aviopari on yhä yleisin perhetyyppi. Helsinki: Tilastokeskus [viitattu: 20.12.2018]. Saatavana: http://www.stat.fi/til/perh/2017/02/perh_2017_02_2018-12-05_kat_001_fi.html
- Särkelä, A. 2001. Välittäminen ammattina: näkökulmia sosiaaliseen auttamistyöhön. Tampere: Vastapaino.
- Takanen, K. 2015. Tunne sydämesi: matka uuteen rakkauteen. Helsinki: WSOY
- Talentia. 2017. Arki, arvot ja etiikka: Sosiaalialan ammattieettiset ohjeet. [Verkkojulkaisu]. Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö, Talentia ry [Viitattu: 9.2.2019]. Saatavana: <http://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/>
- Tanskanen, E. 2017. Onnellisesti yhdessä: opas rakastavaan parisuhteeseen. Uudistettu laitos kirjasta Auta Elina. Parisuhde kirja. Helsinki: Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (TENK) 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa: Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. [PDF-tiedosto]. [Viitattu: 23.1.2019]. Saatavana: https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.
- Vaaranen, H. 2007. Parisuhde palapeli: Nuorten aikuisten parisuhteet. Helsinki: Kirjapaja.

- Valli, R. 2018. Aineiston keruu kyselylomakkeella. Teoksessa: R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1 - Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 5. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 92–116.
- Valli, R. & Perkkilä, P. 2018. Sähköinen kyselylomake ja sosiaalinen media aineistonkeruussa. Teoksessa: R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1 - Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 5. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 117–128.
- Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4. Uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Vilkko-Riihelä, A. & Laine, V. 2013a. Mielen maailma 2: Kehityopsykologia. 5.-6. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Vilkko-Riihelä, A. & Laine, V. 2013b. Mielen maailma 5: Persoonallisuus ja mielen-terveys. 4. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Vuorisalmi, E. 2015. Sekaisin Lovesta. 2. painos. Helsinki: Otava.
- Väestöliiton parisuhdekeskus (toim.) 2016. Sata kysymystä parisuhteesta. Helsinki: Duodecim.
- Wahlbeck, J-C. 2010. Miten elämä näyttäytyy parisuhteessa? Teoksessa: Malinen, V & Alkio, P. (toim.) Teoksessa: V. Malinen & P. Alkio (toim.) Paripsykoterapia ja parisuhteen kätketyt mahdollisuudet. Helsinki: Väestöliitto, 22–29.
- Wilkinson, K. 21.9.2016. We Are the Generation That Doesn't Want Relationships. [Verkkoartikkeli] HuffingtonPost. [Viitattu 11.5.2018] Saatavana: https://www.huffingtonpost.com/entry/we-are-the-generation-who-doesnt-want-relationships_us_572131a5e4b03b93e7e435d8
- Williams, F. 2004. Rethinking families. [verkkojulkaisu] London: Calouste Gulbenkian Foundation. [Viitattu: 29.11.2018] Saatavana: <https://content.gulbenkian.pt/wp-content/uploads/sites/18/2004/01/01175443/Rethinking-families.pdf>

LIITTEET

Liite 1. Kyselylomake

Liite 2. Facebook-ilmoitus ja kyselyn saate

Liite 1. Kyselylomake**Taustatietoja****Ikäni vuosina ***

- ☐ 18-20
- ☐ 21-25
- ☐ 26-30
- ☐ 31-40
- ☐ 41-50
- ☐ 51-65
- ☐ yli 66

Millä tavoin koet olevasi erityisherkkä? Valitse kaikki itseäsi kuvaavat vaihtoehdot, ja/tai kuvaile itse erityisherkkyyttäsi. *

- ☐ Käsittelen havaintoja ja tietoa syvällisesti (mietin eri vaihtoehtoja tarkkaan, ”ylialanalysoin” asioita)
- ☐ Minulla on rikas sisäinen maailma ja/tai hyvä mielikuvitus
- ☐ Stressaannun (/ylivirityn) helposti (esim. liiasta tietomäärästä tai kun tapahtuu paljon asioita)

- ☐ Muiden mielialat vaikuttavat minuun ja olen hyvä vaistoamaan muiden mielialoja
- ☐ Olen empaattinen ja liikutun helposti / Minulla on vahva eläytymiskyky
- ☐ Minulla on tarkka havainnointikyky / Huomaan hienovaraisiakin viestejä ympäristössä
- ☐ Voimakkaat äänet, valot tai muut aistimukset tuntuvat minusta epämukavilta tai häiritseviltä
- ☐ Liikutun tai nautin syvästi taiteista (esim. musiikki, tanssi tai kuvataide)
- ☐ Olen herkkä kofeiinin, lääkeaineiden ja/tai alkoholin vaikutukselle
- ☐ Muulla tavoin, kuvaile omin sanoin: _____

Sukupuoleni on:

- ☐ Nainen
- ☐ Mies

Kuinka kauan olet tiennyt olevasi erityisherkkä? *

- ☐ Alle vuoden
- ☐ 1-2 vuotta
- ☐ 3-5 vuotta
- ☐ 6-15 vuotta
- ☐ yli 15 vuotta
- ☐ Olen aina tiennyt olevani erityisherkkä, sain tietää jo lapsena

Kuinka sinä määrittelet parisuhteen? (Milloin tapailu muuttuu parisuhteeksi?) *

Valitse **tämän hetkistä** parisuhdetilannettasi kuvaava vaihtoehto *

- ☐ Sinkku
- ☐ Parisuhteessa, asumme erillään
- ☐ Avoliitossa
- ☐ Avioliitossa tai rekisteröidyssä parisuhteessa
- ☐ Muu tilanne, mikä?

Kuinka monessa seurustelusuhteessa olet ollut yhteensä elämäsi aikana? *

- ☐ 1
- ☐ 1-2
- ☐ 3-5
- ☐ Enemmän kuin 5

Kauanko olet ollut yhdessä nykyisen kumppanisi kanssa? (Jos olet tällä hetkellä sinkku, kauanko pisin parisuhteesi on kestänyt?) *

Onko sinulla lapsia? *

- ☐ Kyllä
- ☐ Ei

Vastaathan seuraaviin kysymyksiin huolella ja mahdollisimman laajasti. Voit kertoa kaikki mieleesi tulevat asiat, sillä laaja vastaus antaa paremman ymmärryksen aiheeseen. Keskity erityisesti niihin seikoihin, jotka itse koet merkittävimmiksi kunkin kysymyksen kohdalla.

1. Mitä positiivista herkkyytesi tuo parisuhteeseesi? *

2. Miten itse koet erityisherkkyytesi vaikuttavan parisuhteeseesi? *

3.1 Millaisia ajatuksia ja tunteita seurustelun aloittaminen sinussa herätti? *

Millaisena muistat suhteen alkuajat ja millaisia tunteita silloin koit?

3.2 Uskotko, että erityisherkkyytesi on vaikuttanut jollain tavalla parisuhteesi muodostumiseen tai keston? Millä tavoin? *

Selvyyden vuoksi tulevat kysymykset on muotoiltu kuvaamaan parisuhdetta/kumppaniasi, mutta mikäli olet tällä hetkellä sinkku, voit vastata niihin peilaten aiempaa parisuhdettasi / ex-puolisoasi.

4.1 Miten kuvailisit kumppaniasi? Millainen hän on persoonaltaan ja mitä ominaisuuksia arvostat hänessä eniten? *

4.2 Uskotko kumppaniasi olevan erityisherkkä? Perustelethan vastauksesi. *

Miten herkkyys hänessä ilmenee tai miksi uskot, että hän ei ole erityisherkkä?
(Mikäli olette keskustelleet tästä aiheesta, voit myös kertoa, mitä hän on itse ajatellut asiasta.)

5. Kuinka sinä ja kumppanisi huomioitte erityisherkkyytesi (ja mahdollisesti hänen herkkyytensä) arjessa? *

6. Kuinka kumppanisi suhtautuu erityisherkkyyteesi? Millaista tukea saat häneltä? *

7. Millaisena koet keskinäisen vuorovaikutuksen kumppanisi kanssa? *

Ymmärrätkö toisianne hyvin, pystyttekö keskustelemaan asioista avoimesti, ovatko kommunikointityylinne samanlaisia vai eroavatko ne toisistaan?

8. Millaisista asioista riitelette, millaisia riitänne ovat ja kuinka ratkaisette erimielisyydet? *

Jos ette koskaan riitele, millaisista asioista olette erimieltä ja kuinka ratkaisette erimielisyydet?

9. Kuinka hoidatte parisuhdettanne ja millaisia asioita teet yhdessä kumppanisi kanssa? *

10. Kuinka paljon yhteistä aikaa kaipaavat kumppanisi kanssa tai vastaavasti kuinka paljon tarvitset omaa aikaa? *

Osuvatko sinun ja kumppanisi ajatukset ajankäytöstä yksin, tai kuinka olette ratkaisseet erimielisyydet yhdessä oloon ja itsenäisyyteen liittyen?

11.1 Kuvaile millainen on mielestäsi hyvä parisuhde. *

11.2 Missä asioissa oma suhteesi on lähellä tätä ihannettasi ja onko suhteessasi jotain asioita, joihin kaipaisit muutosta? *

12. Millaisia yhteisiä tulevaisuuden suunnitelmia/haaveita sinulla ja puolisolllasi on? *

13. Koen olevani temperamentiltani: *

- ☐ Introvertti / sisäänpäin suuntautunut
- ☐ Ekstrovertti / ulospäin suuntautunut
- ☐ Ambivertti / introvertin ja ekstrovertin "välimuoto", piirteitä molemmista
- ☐ En osaa sanoa

14. Koetko olevasi enemmän elämyshakuinen vai turvallisuushakuinen?

Turvallisuushakuiset erityisherkkät pyrkivät välttämään muutoksia ja säilyttämään tutut olosuhteet. He nauttivat turvallisesta, tasaisesta elämästä ja ennakoitavasta arjesta. He eivät pääsääntöisesti hakeudu seikkailuihin tai kaipaa jatkuvaa vaihtelua. Muutoksiin sopeutuminen vie usein enemmän aikaa kuin muilla ihmisillä keskimäärin.

Elämyshakuisuus näyttäytyy esim. vaihtelunhaluna ja avoimuutena uusille kokemuksille. Elämyshakuiset innostuvat helposti uusista asioista ja tylsistyvät helposti, mikäli arki on tasaista. Elämyshakuinen erityisherkkä virkistyy muutoksista, kunhan niitä on kohtuullisesti. *"kun ihminen on samanaikaisesti erityisherkkä ja elämyshakuinen, hänen sisällään on ikään kuin jarru ja kaasu yhtä aikaa toiminnassa. Herkkyyys tekee varovaiseksi ja jarruttaa, elämyshakuisuus puolestaan saa kaasuttamaan kohti uusia kokemuksia."*

Määritelmien lähde: Heli Heiskanen, Herkkyyden voima (2016) Otava

Valitse itseäsi kuvaavin vaihtoehto: *

- ☐ Elämyshakuinen
- ☐ Enemmän elämyshakuinen kuin turvallisuushakuinen
- ☐ Enemmän turvallisuushakuinen kuin elämyshakuinen
- ☐ Turvallisuushakuinen
- ☐ En osaa sanoa

15. Vastaa seuraaviin väittämiin, **kuinka usein koet väittämän olevan kohdallasi totta.** *

Vältä vaihtoehtoa "en tiedä", mutta voit valita sen, jos et voi valita muuta vaihtoehtoa.

	Erittäin har- voin/ en koskaan	Har- voin	Jos- kus	Usein	Yleensä En tai aina tiedä
Koen tyytymättömyyttä suhteeseeni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ajatus sitoutumisesta kumppaniini ahdistaa mi- nua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mietin eroamista kumppanistani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen tyytyväinen parisuhteeni arkeen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Arkisten askareiden työnjako on meille helppoa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Osaamme ymmärtää toistemme erilaisia näke- myksiä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen saavani kumppaniltani tukea	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen tyytyväinen läheisyyteen parisuhteessani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen erityisherkkyyteni positiivisena asiana pa- risuhteeni kannalta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

16. Haluatko kertoa vielä jotain muuta? (Lisättävää aiempiin kysymyksiin, muita omia ajatuksia, pa-
lautetta tms.)

Muistathan painaa lopuksi Lähetä, jotta vastauksesi tallentuu!

Liite 2. Facebook-ilmoitus ja kyselyn saate

Hei! Teen opinnäytetyötä, jossa pyrin kartoittamaan verkkokyselyn avulla, kuinka erityisherkkyyden vaikutus parisuhteeseen. Eli jos sinulla on kokemusta seurustelusta ja olet erityisherkkä, haluaisin kuulla juuri sinun näkemyksiäsi tähän aiheeseen.

Kyselyyn voit vastata anonymisti, henkilötietoja en kerää ja vastausaikaa on 8.6. klo 23 saakka.

Aiheen ymmärtämisen kannalta kaikki näkökulmat ovat hyödyllisiä, eli sinun näkemyksesi aiheeseen on tärkeä!

Kiitos kaikille osallistujille ja mukavaa kesää! 😊

Linkki kyselyyn:



**Erityisherkkyyden
vaikutus
parisuhteeseen**

WEBROPOLSURVEYS.COM
www.webropolsurveys.com



**Erityisherkkyyden
vaikutus
parisuhteeseen**

Tämän verkkokyselyn tarkoituksena on kartoittaa erityisherkkien henkilöiden kokemuksia oman erityisherkkyyden vaikutuksista parisuhteeseen. Vastaamalla tähän kyselyyn, autat ymmärtämään tätä melko vähän tutkittua aihetta.

Voit vastata kyselyyn, mikäli koet itsesi erityisherkkäksi ja olet parisuhteessa tai olet aiemmin ollut parisuhteessa.

Henkilötietoja ei kerätä, eli voit vastata täysin anonymisti. Kysely on auki 8.6. klo:23 saakka

Kyselyn suorittaa 3. vuoden sosionomi (AMK) opiskelija. Hyödynnän vastauksia opinnäytetyössäni.

Aiheen ymmärtämisen kannalta kaikki näkökulmat ovat hyödyllisiä, eli juuri sinun oma näkemyksesi aiheeseen on tärkeä! Kiitos osallistumisestasi

Ystävällisin terveisin:
Laura Haapakoski
Sosionomiopiskelija SeAMK